

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Подпорожская Детско-юношеская спортивная школа»

Принята  
педагогическим советом  
МБОУДО «ПДЮСШ»  
от 03.11 2015 года Протокол» 10

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБОУДО «ПДЮСШ»  
от 03.11 2015 года № 128



**Дополнительная  
Общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«ФУТБОЛ»**

Срок реализации программы – 3 года;

**Составители:**

Рыбаков О.А. ст. тренер  
Божко И.А. тренер-преподаватель  
Белоногов В.В. тренер-преподаватель

**Рецензисты:**

Королев В.А.и.о. директора МБОУДО  
«ПДЮСШ»  
Данилова А.А. Зам. Директора по УВР и  
безопасности

**г. Подпорожье 2015**

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Футбол» (далее по тексту – программа) была использована:

Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «ФУТБОЛ», утвержденная Федеральным агентством по физической культуре и спорту в 2010 г.

Футбол (англ. Football, «ножной мяч») — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной.

Практическая значимость - изучаемый материал актуален и позволяет учащимся понять важность занятий физической культурой и спортом, а также помогает привлечь их к систематическим занятиям.

Цель программы – физическое воспитание личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, выявление одарённых детей для специализации в виде спорта - футбол.

Задачи:

-удовлетворить потребности учащихся в занятиях физической культурой и спортом;

-сформировать начальные знания, умения и навыки по виду спорта – футбол;

- содействовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;

- содействовать укреплению здоровья;

- выявить способных детей к занятиям футболом;
- создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития;
- способствовать социализации и адаптации обучающихся к жизни в обществе;
- привить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Отличительные особенности программы в ее социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 5-18 летнего возраста приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Содержание программы направлено на освоение учащимися знаний, умений и навыков на базовом уровне. Программа построена по принципу постепенности и доступности и дальнейшем расширении усложнении. Отличительной особенностью программы является: включение в каждое занятие подвижных игр и игровых моментов, соревновательных и игровых упражнений (что повышает эмоциональный уровень занятий, позволяет избежать физического и психического переутомления).

Учебно-тренировочные занятия на первом этапе носят в основном игровой характер, и строятся по типу общей подготовки (формировать значительный объем двигательных действий). Использовать бег, прыжки, акробатику, подвижные и спортивные игры. На это отводиться в учебно-тренировочном занятии до 60% времени, а 40%-на занятия с мячом для ознакомления с техническими приемами, 20% времени занятий, отведенных на общую физическую подготовку, посвящая скоростно-силовым упражнениями 40 – общеразвивающим упражнениям, играм и игровым упражнениям.

Планирование и реализация объемов физической нагрузки должны учитывать как относительно запретные возрастные зоны, так и наиболее подходяще для развития отдельных физических качеств способностей:

Спортивные качества	
Ловкость	Наиболее высокий темп развития
Координация	Развивается хорошо
Равновесие	Интенсивное развитие
Гибкость	Интенсивное развитие
Быстрота	Наиболее высокий темп развития
Наращение скорости движений	Наиболее высокий темп развития
Выносливость общая	Интенсивное развитие
Выносливость скоростная	Наиболее высокий темп развития
Реакция на движущийся объект	Интенсивное развитие
Неспособность к продолжительной работе	

Легко овладевает простыми формам и движения	Целенаправленное развитие
Начальное обучение техники	Целенаправленное развитие

Помимо работы над улучшением общей физической подготовки в учебно-тренировочном процессе много внимания уделяется воспитанию обучающихся таких качеств как смелость, решительность, уважение к товарищам по команде и к старшим товарищам.

Срок реализации программы 3 года в соответствии с возрастными особенностями учащихся. Программа предназначена для детей от 5 лет до 8 лет.

## 1. Учебно – тематическое планирование

№	Раздел подготовки	количество часов
1.	Теоритическая подготовка	18
2.	Практическая подготовка	
2.1.	Общая физическая подготовка	80
2.2.	Специальная физическая подготовка	10
2.3.	Техническая подготовка	66
3.	Соревнования	4
4.	Контрольные испытания	6
5.	Медицинское обследование	1 раз в год
6.	Общее количество часов	184

### Примерный учебный план теоретической подготовки

№ п/п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела	Кол-во часов
1	Техника безопасности.	Основы безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортплощадке, в специализированных закрытых помещениях и на стадионах, в лесопарковой местности и тд. Правила поведения на улице во время движения к месту занятий. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Меры личной безопасности	3
2	История возникновения и развития футбола.	Исторические сведения о зарождении футбола как вида спорта. Советские и Российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.	2
3	Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов (беседа в присутствии родителей)	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма юного спортсмена. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.	2

4	Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировки.	Основные сведения о функциональном состоянии организма в период начала тренировки, основной и заключительной её частей. Роль общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений.	2
5	Сущность спортивной тренировки.	Понятие о спортивной тренировке юных спортсменов.	2
6	Основные виды подготовки юного спортсмена.	Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и методы развития этих качеств. Физическая подготовка, её содержание и виды. Нравственное формирование личности юного спортсмена. Роль подвижных игр в тренировке юных футболистов.	2
8	Контроль пульса во время тренировочного занятия.	Частота сердечных сокращений – показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы подсчета частоты сердечных сокращений.	1
9	Спортивные соревнования.	Значение спортивных соревнований. Основные правила соревнований по футболу. Спортивная форма участников	1
10	Врачебный контроль и самоконтроль. Восстановительные мероприятия в спорте.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий легкой атлетикой (объективные данные: вес, пульс, динамометрия, спирометрия; субъективные: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность).	2

## Примерный учебный план практической подготовки

№ п/п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела	Кол- во часов
1	Общефизическая подготовка – Содействие гармоничному формированию, укреплению здоровья, развитию ловкости, равновесия, гибкости, координации, быстроты, скорости, общей выносливости.	<p>Бег в различных направлениях, гладкий с изменением ширины шага, с продвижением вперед, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой сигналу, с заданием тренера, с предметом в руках. Прыжки на двух и однойноге на месте, продвижением вперед, в длину, с высоты 20,30см.</p> <p>Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-4-см. Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты –с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.</p> <p>Акробатические и гимнастические упражнения - группировка, перекатов группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.</p> <p>Спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры: «Пустое место», «Салки», «Попрыгунчики».</p>	80

2	Специальная физическая подготовка	<p>Воспитание физических качеств:</p> <p>Развитие гибкости-ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой: наклоны, повороты туловища, перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Развитие быстроты – повторный бег по дистанции 10 - 15м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз. Развитие ловкости-разно направленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов. Развитие силы-упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из положения виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами. Развитие выносливости - равномерный и переменный бег до 500 метров, дозированной бег по пересеченной</p>	10
---	-----------------------------------	---	----



3	<p>Техническая подготовка –должна быть направлена на приобретение максимально возможного количества разнообразных двигательных действий, знакомство с простейшими техническими приемами игры в футболе.</p>	<p>Техника передвижения. Бег: обычный, спиной вперед, скрепными приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.</p> <p>Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад,вверх-влево, вверх-вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.</p> <p>Ведение мяча в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами: носком, подъемом, затем внешней и внутренней стороной подъема. Остановка мяча: ногой(подошвой), внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема.</p> <p>Удары: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема (прямым подъема), внутренней частью подъема, внешней частью подъема.</p>	66
5	<p>Контрольные игры и соревнования</p>	<p>Игры в футбол в ограниченном составе 5х5, 6х6,7х7 на площадках не более 69х35м.</p>	4

## 2. Организационно - педагогические условия реализации программы

Организационно-педагогические условия реализации Программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающегося, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются теоретические и практические занятия, тренировочные игры, соревнования.

Режимы занятий:

- учебно-тренировочные занятия в год 46 недели, всего 184 часа.

**Формы обучения** – очная форма.

Формы занятий:

урочная	неурочная
1. Групповое занятие	1. Соревнования
2. Промежуточное тестирование	2. Просмотр соревнований
3. Теоретические занятия	3. Домашнее задание
4. Контрольные и товарищеские игры	4. Самостоятельные занятия

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы: описание, объяснение, рассказ, разбор, указание, команды, распоряжения, подсчёты.

Наглядные методы: показ упражнений и техники приёмов бадминтона, использование учебных наглядных пособий, видеофильмы, слайды, жестикуляции.

Практические методы: метод упражнений, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, соревновательный метод, игровой метод, непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения: общефизические упражнения, специальные физические упражнения, упражнения для изучения передвижений, техники и тактики бадминтона, подвижные и подготовительные игры, игровая практика.

Упражнения отличаются по специфике воздействия на учащего и в результате этого применения для решения конкретных задач каждого очередного этапа обучения.

Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач.

### Формы организации тренировочного процесса

- учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

-индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебных планов с одним или несколькими занимающимися;

-участие в соревнованиях и иных спортивно-массовых мероприятиях;

- промежуточная аттестация обучающихся.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: текущая успеваемость (тестирование по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке (весеннее) и соревнования (протоколы)); промежуточная аттестация (контрольные нормативы по этапам подготовки).

Итогом обученности являются показатели результатов по:

-оценке уровня физической подготовленности обучающихся;

-развитию общей физической и специальной физической подготовленностей;

- совершенствованию технических и тактических навыков игры в бадминтон.

Основной показатель работы – стабильности состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности, результаты участия в соревнованиях.

Программа содержит основные требования по возрасту, численному составу учащихся, объёму учебно-тренировочной работы. Эта форма работы охватывает всех желающих заниматься, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных физкультурно – спортивных занятий.

#### **Основные правила проведения учебно-тренировочных занятий**

1. Не спешить с переходом к изучению новых упражнений.

2. Не перегружать занятия новыми упражнениями.

3. Включать в учебно-тренировочные занятия ранее изученные и прочно усвоенные элементы в новых сочетаниях и вариантах.

4. Повышать интенсивность и длительность выполнения упражнений.

5. Периодически объективно оценивать достижения учащихся (нормативы, соревнования).

6. Соблюдать правильные интервалы между занятиями.

### Особенности формирования групп и определения объёма учебно-тренировочной нагрузки обучающихся

Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый количественный состав) группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек) <2>	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
12	15 - 18	20	4

**Средства обучения** могут включать следующие перечни: спортивного инвентаря и оборудования, технических средств обучения, учебно - методических материалов.

#### Перечень спортивного инвентаря и оборудования

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
спортивный зал	1
футбольные мячи	20
Футбольные ворота	2
Сетка для мячей	3
Флажки угловые	8
Комплект барьеров	16
Конусы тренировочные	20
Скакалки	20
Фишки переносные	20
Накидки	20

#### Перечень технических средств обучения

наименование технических средств обучения	количество
телевизор	1
видеомагнитофон	1
компьютер	1

### Перечень учебно - методических материалов

Наименование учебно - методических материалов
<a href="http://www.minsport.gov.ru/">http://www.minsport.gov.ru/</a> - Министерство спорта Российской Федерации
<a href="http://www.olympic.ru/">http://www.olympic.ru/</a> - Олимпийский Комитет России
<a href="http://www.olympic.org/">http://www.olympic.org/</a> - Международный Олимпийский Комитет
<a href="http://www.mon.gov.ru/">http://www.mon.gov.ru/</a> - Министерство образования и науки Российской Федерации
<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a> - Федеральный портал «Российское образование»
<a href="http://www.window.edu.ru/">http://www.window.edu.ru/</a> - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;
<a href="http://www.fcion.edu.ru/">http://www.fcion.edu.ru/</a> - федеральный центр информационно – образовательных ресурсов
официальный интернет – портал правовой информации ( <a href="http://www.pravo.gov.ru">www.pravo.gov.ru</a> ) 08.01.2015 №0001201501080007
<a href="http://футбол-удары.рф/knigi-o-futbole.html">http://футбол-удары.рф/knigi-o-futbole.html</a> Индивидуальная подготовка юных футболистов
Внеурочная деятельность учащихся футбол. Просвещение. Москва.2011г.
Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – М.: ФиС, 1984.
Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Олимпия. Человек. 2008г.
Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1971.
Кук М. Сто и одно упражнение для юных футболистов. А.С.Т. Астрель. Москва 2003г.
Лях В.И. Мой друг физкультура. «Просвещение» 2005г.
Новая школа футбольной тренировки. «Олимпия Пресс» 2008г.
Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детских юношеских спортивных школ, специализированных детских юношеских школ, рекомендовано техническим комитетом РФС «Советский спорт» Москва 2011г.
Цирик Б. Я., Лукашин Ю. С. Азбука спорта. Футбол; Физкультура и спорт - Москва, - 2012 -294 с.
Цирик, Б.Я.; Лукашин, Ю.С. Футбол; М.: Физкультура и спорт; Издание 3-е, испр. и доп. - Москва, - 2012 -208 с

### 3. Планируемые результаты освоения программы

№ п/п	Содержание разделов подготовки	Знания	Умения
1	Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>-основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;</li> <li>-правила дорожного движения;</li> <li>-меры личной безопасности в криминальной ситуации;</li> <li>-историю возникновения и развития лёгкой атлетики;</li> <li>-ведущие спортсмены Отечественного и Мирового футбола;</li> <li>-значение ОФП и СФП для повышения спортивного мастерства;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Соблюдать правила дорожного движения;</li> <li>-соблюдать правила техники безопасности вовремя занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;</li> <li>-составлять комплекс ОФП для подготовительной части тренировки.</li> </ul>
2	Общая физическая подготовка	<p>Должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- задачи общей физической подготовки;</li> <li>-упрощенные правила спортивных игр (баскетбол, лапта и т.д.) и подвижных игр для развития техники бега, выносливости, быстроты.</li> </ul>	<p>Должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие координации движений, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;</li> <li>-играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития техники футбола, общей выносливости, быстроты;</li> </ul>

3	Специальная физическая подготовка	<p>-роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных футболистов;</p> <p>-цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки.</p>	<p>-выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения;</p> <p>-выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости, прыгучести, силы.</p>
4	Техническая подготовка	<p>Знать выполнение техники. Ведения мяча в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами.</p> <p>Остановка мяча: ногой (подошвой), внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема.</p> <p>Удары: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема (прямым подъема), внутренней частью подъема, внешней частью подъема</p>	<p>-анализировать технику выполнения элементов и определять грубые ошибки;</p> <p>-выполнять специальные упражнения для исправления ошибок в технике футбола.</p> <p>Знать выполнение техники Ведения мяча в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами.</p> <p>Остановка мяча: ногой (подошвой), внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема. Удары: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема (прямым подъема), внутренней частью подъема, внешней частью подъема</p>
5	Тактическая подготовка	Знать деятельность футболиста на поле.	<p>Выполнять простейшие групповые тактические действия.</p> <p>Играть в футбол в ограниченном составе 5х5, 6х6, 7х7 на площадках не более 69х35 м.</p>
6	Текущие, контрольные и переводные испытания	<p>-методы проведения (соревнования);</p> <p>-нормативные требования для своей группы.</p>	-выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.

7	Участие в соревнованиях	-календарный план соревнований; -основные виды соревнований для своего возраста;	Участие в школьных соревнованиях: «Золотая осень», «Зимние каникулы» и «Весенние каникулы».
8	Учебные игры	Знать упрощенные правила игры на площадке 69х35 м.	Играть в футбол в ограниченном составе 5х5, 6х6, 7х7 более

#### 4. Система оценки результатов освоения программы

Способы проверки ожидаемых результатов

Педагогический контроль с использованием методов:

- педагогического наблюдения;
- опроса;
- приема нормативов.

Открытые учебно-тренировочные занятия.

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

Соревнования.



## Календарный учебный график

Программа		Примечание
Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол»		данный календарный график составлен без учета переноса праздничных дней.
Продолжительность учебного года: количество учебных недель	46 недель	без учета спортивно - оздоровительного лагеря и самостоятельных занятий
Продолжительность учебной недели	5 дней	
Количество часов в неделю	4 часа	
Продолжительность одного учебного занятия	1-2 часа	1 академический час равен 45 мин.
Продолжительность одного учебного занятия для дошкольников	1 час	1 академический час равен 30 мин.
Количество часов за учебный период	184-часа	
Летняя оздоровительная работа	1 июня-31 августа	
Промежуточная аттестация	май	
Сроки приёма детей	май - сентябрь	набор в группу до 15 октября
Режим работы с 8.00 ч. до 20.00ч.		
Начало учебного года 1 сентября. Окончание учебного года 31 августа		
<b>Каникулы:</b> Каникулярные дни 04.11.2016; с31.12.2016 по 11.01.2017; 23.02.2017; 08.03.2017; 1.05.2017 и 9.05.2017 В период школьных каникул, установленных Комитетом по образованию Волховского района учебно-тренировочные занятия, могут проводиться по специальному расписанию. <b>Осенние:</b> с 04 октября по 13ноября 2016 <b>Зимние:</b> с 31 декабря 2016 по 11 января 2017 <b>Весенние:</b> с 26 марта по 02 апреля 2017 <b>Летние:</b> 01 июня по 31 августа 2017		
<b>Праздничные дни:</b> 1-11 января - Новогодние и рождественские праздники 23 февраля - День защитника Отечества 8 марта - Международный женский день 1 мая - Праздник весны и труда 9 мая - День Победы 12 июня - День Независимости России 4 ноября - День народного Единства		
<b>Адреса на базе, которых проходят занятия:</b> согласно договоров о сетевом взаимодействии реализации дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности		

**Контрольные упражнения и нормативы по общей физической подготовке**

1. Бег 30м;
2. Бег 300м;
3. Прыжок в длину с места.

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

**По специальной физической подготовке**

1. Бег 30м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время бега.

2. Жонглирование мячом ногами (поочередно правой и левой ногой) раз. Из трех попыток учитывается лучшая.

**По технической подготовке**

Ведение мяча, обводка стоек и удар в ворота (сек). Упражнение проводится на футбольном поле. По звуковому сигналу осуществляется ведение мяча на 12 м, затем обводка 5 стоек, расставленных в 2 м друг от друга, и с расстояния 8 м выполняется удар ногой в ворота. Время выполнения упражнения- фиксируется момент, как только мяч пересечет по воздуху линию ворот. Из трех попыток учитывается лучшая.

Контрольные упражнения	Возраст, лет								
	Пол	6	7	8	9	10	11	12	13
Бег 30м с высокого старта, (сек)	М	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4
	Д	6,9	6,7	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8
Бег 300м (сек)	М	70,0	68,0	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0	56,0
	Д	71,4	69,4	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0	60,0
Прыжок в длину с места (см)	М	130	140	150	160	170	178	185	190
	Д	110	120	130	135	140	145	150	

Специальная и техническая подготовка

Бег 30м с ведением мяча (сек)	М	8,1	7,7	7,3	6,9	6,5	6,3	6,2	6,0
	Д	8,4	8,0	7,6	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	М	3	4	5	6	8	12	16	20
	Д	2	2	3	4	6	10	12	14
Ведение мяча, обводка стоек и удар в ворота(с)	М	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5	11,0	10,	10,0
	Д	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5	5 11,0	10,5

## Учебно-тематическое планирование

СОДЕРЖАНИЕ	спортивно - оздоровит ельная (4 часа в неделю)	сен	окт	ноя	декаб	янва	февр	март	апре
		тяб рь	ябр ь	брь	рь	рь	аль		ль
1.Теоретическая подготовка	18	1	1	1	1	1	1	1	1
2.Практическая подготовка									
2.1.Общая физическая подготовка	80	8	8	8	8	8	8	8	8
2.2.Специальная физическая подготовка	10		1	1	1	1	1	1	1
2.3.Техническая подготовка	66	4	5	5	5	3	5	5	5
3. Соревнования	4				1		1	1	1
4. Контрольные нормативы	6								
5. Медицинское обследование	1 раз в год								
<b>Общее количество часов</b>	<b>184</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>

