

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«КАСПИЙСКИЙ ЛИЦЕЙ № 8» имени АМЕТ-ХАНА СУЛТАНА**

**г. Каспийска, ул. Гамзатова 35 тел.8(87246) 5-17-3** [**https://litse.dagestanschool.ru**](https://litse.dagestanschool.ru/)**.** E-ma**il:** **kaslicey8@mail.ru**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**дополнительного образования детей**

# «МИНИ-ФУТБОЛ»

Возраст детей: 10 – 14 лет

Срок реализации программы: 1 год

 **Автор-составитель:** учитель физической культуры

 **МАГОМЕДОВ НАСРУЛА ГАСАНОВИЧ**

Каспийск 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы** физкультурно-спортивная.

**Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы.**

Мини-футбол –одна из самых популярных и массовых коллективных спортивных игр. Современный мини-футбол являет собой яркое зрелище, благодаря разнообразным проявлениям физических качеств тактического мышления часто используются в других видахспорта.

Мини-футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания. В тоже время мини-футбол – мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта.

Технические приемы, тактические действия и собственно сама игра в мини-футбол включают в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Научные исследования игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического и нравственного воспитания детей, но и для развития познавательных интересов, выработки воли, характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

**Отличительные особенности программы.**

Разработанная программа направлена не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятие воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями. Последовательно изложены задачи каждого этапа обучения данному виду спорта, отмечается сохранение педагогических принципов и последовательность обучения. Программа признана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и тактической подготовке в соответствий с их возрастам. В доступной форме изложен учебный материал и материал критериев готовности обучающихся при переходе от одного года обучения к другому. Основной отличительной чертой данной программы является тесное сотрудничество учителя и педагога, что позволяет решать поставленные задачи образовательной и спортивно-оздоровительной направленности. В содержание программы заложена возможность отбора талантливых, одаренных ребят, это переход на более высокий уровень практической работы. В отличии от исходной программы добавлены собственные упражнения с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей.

**Срок освоения программы -** 1год.

**Режим занятий.**

Количество занятий в неделю зависит от года обучения:

1 год обучения -2 раза в неделю по 2 учебных часа, всего 144 часа.

**Форма обучения –** очная.

Основные формы учебно-тренировочного процесса: групповые учебнотренировочные и теоретические занятия, тестирование.

**Цель программы:**

реализация потенциала физического и личностного развития обучающихся, совершенствование физических качеств, способностей через тактическую и техническую подготовку по мини футболу.

**Задачи программы:** Обучающие:

1. Научить основам игры в мини-футбол.
2. Обучить навыкам ведения тактических действий игры.
3. Формирование практических умений в организации самостоятельных форм занятий мини-футболом Развивающие:
4. Развитие координация
5. ОФП

Воспитательные:

1. Формирование трудолюбия в жизни и в спорте.
2. Развитие коммуникативных качеств 3. Способствовать развитию желания ребенка к самопознанию и самоопределению.

## ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Объем программы:** Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы: Всего: 144 часа, 1 год обучения -4 часа в неделю.

**Содержание программы**

**Программа состоит из разделов:**

1. Охраны труда и техника безопасности.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная физическая подготовка.
4. Техническая подготовка, тактическая подготовка, интегральная тренировка.
5. Соревновательная подготовка. Контрольные нормативы.

Раздел 1**«Техника безопасности»** знакомит занимающихся с основными правилами техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, спортивно – массовых мероприятиях, формирует навыки страховки и самостраховки. Учит обеспечению личной безопасности во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Раздел 2 **«Общая физическая подготовка»** содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию разносторонних умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе 3 **«Специальная физическая подготовка»** представлен материал с учетом характера игровой деятельности, способствующий приобретению умений игры мини-футбол и эффективному их использованию в этой деятельности, развивающий всесторонние способности, а также всевозможные сочетания этих групп способностей, у занимающихся не только при работе с мячом, но и без мяча.

Разделы 4 **«Техническая подготовка»**, **«Тактическая подготовка»** и **«Интегральная тренировка»** включают в свое содержание различные средства физической культуры направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

Раздел 5 **«Соревновательная подготовка», «Контрольные нормативы»** содержит всю совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных

физических качеств и тактических действий. Содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет тренеру определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся.

При подборе упражнения по видам подготовки обязательно соблюдение педагогических принципов от простого к сложному, от известного к неизвестному на которых строится учебно-тренировочный процесс, дающий возможность последовательно от года к году обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**1.Будут знать**

**-**Основные правила техники безопасности при занятии мини-футболом.

-Упражнения на освоение навыков ходьбы и развития координационных способностей. -Упражнения входящие в комплекс СФП.

-Технику бега спиной и лицом вперед.

-Правильная постановка стопы при передаче и остановке мяча. **Будут уметь**

**-**Поведение на занятиях по мини-футболу

-Выполнять повороты на месте (налево, направо, кругом), перестраиваться из колонны по одному в колонну по два.

-Преодолевать различные виды дистанции, различные виды бега и прыжков

-Обучающиеся должны научиться выполнять удары по мячу ведущей ногой (внутренней стороной стопы, серединой подъема), удар по мячу головой, стоя на месте. Выполнять удар по мячу левой и правой ногой.

-Уметь находить выход из стрессовых ситуациях

-Прыгать в длину, бегать короткие отрезки, Бегать средние дистанции, Бегать длинные дистанции, подтягиваться, отжиматься.

* участвовать в соревнованиях
* уметь находить выход из конфликтных ситуаций
* иметь адекватное представление о себе как личности и своих способностях, будет осознавать способы поддержания своей самооценки - уважительно относится к старшим и младшим.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название разделов программы**  | **Количество часов**  | **Форма промежуточной аттестации**  |
| всего | теория | практика |
| Раздел 1.Основы знаний  | 2  | 2  |   | Опрос, Тест, Регулярность посещения.  |
| Раздел 2.ОФП  | 12  | 1.5  | 10.5  | Сдача норматива по ОФП  |
| Раздел 3. СФП  | 14  | 1.5  | 12.5  | Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль  |
| Раздел 4. «Техническая подготовка», «Тактическая подготовка» и «Интегральная тренировка»  | 102  | 10  | 92  | Промежуточная и итоговая аттестация, наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера, прием нормативов  |
| Раздел5.Соревновательная подготовка Контрольные нормативы (промежуточная аттестация)  | 14  | 6  | 8  | Сдача норматива по тактике и технической подготовке Промежуточная и итоговая аттестация, наблюдение, самоконтроль  |
| **Итого:**  | **144**  | **21**  | **123**  |   |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** ***п/п***  | ***содержание***  | ***Общее количество часов по теме***  |  |
| *теорет**ических*  | *практи ческих*  | *всего*  |
|  | **Раздел 1. Основы знаний**  | **2**  |  | **2**  |
| 1.  | Т.Б по футболу. Теоретическая подготовка.  |   |   |   |
|  | **Раздел 2 ОФП**  | **1,5**  | **10,5**  | **12**  |
| 1.  | О.Ф.П. Лазание перелазания в различных исходных положениях на животе спине по гимнастической стене.  | 0.5  | 1,5  |   |
| 2.  | О.Ф.П. упражнения с футбольными волейбольными мечами.  |   | 4  |   |
| 3.  | О.Ф.П. упражнения с футбольными теннисными мечами.  | 0.5  | 1,5  |   |
| 4.  | О.Ф.П. упражнения с футбольными волейбольными мечами  | 0.5  | 1,5  |   |
| 5.  | Физическая подготовка футболистов.ОФП.  |   | 2  |   |
|   | **Раздел 3. СФП**  | **1.5**  | **12,5**  |   |
| 1.  | С.Ф.П. для развития быстроты на ускорение 20-30 м.  | 0.5  | 1.5  |   |
| 2.  | Физическая подготовка СФП.  |   | 2  |   |
| 3.  |  С.Ф.П. для развития скорастно -силовых качеств.  | 0.5  | 1.5  |   |
| 4.  | Физическая подготовка СФП.  |   | 2  |   |
| 5.  | С.Ф.П. для развития быстроты на ускорение 100 м.  | 0.5  | 1.5  |   |
| 6.  | С.Ф.П. для развития ловкости.  |   | 2  |   |
| 7.  | С.Ф.П. Круговая тренировка с элементами футбола.  |   | 2  |   |
|   | **Разделы.4 «Техническая подготовка»**, **«Тактическая подготовка»** и **«Интегральная тренировка»**  | **10**  | **92**  |   |
| 1  | Обучение передвижения. Повороты, выпады.  | 1  | 1  |   |
| 2  | Удары, внутренней стороны стопы, частью подъема,  |   | 2  |   |
| 3  | Тактическая подготовка. Упражнения для развитие во время видение мяча  |   | 2  |   |
| 4  | Ведение, выбивание мяча, остановка мяча.  | 0.5  | 1.5  |   |
| 5  | Ведение, выбивание мяча, остановка мяча.  |   | 2  |   |
| 6  | Владения мячом. Ведение, выбивание мяча, остановка мяча  |   | 2  |   |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 7  | Остановки мяча, ногой, туловищем, головой.  | 1  | 1  |   |
| 8  | Остановки мяча, ногой, туловищем, головой  |   | 2  |   |
| 9  | Остановки мяча, ногой, туловищем, головой  |   | 2  |   |
| 10  | Финты, уходом, ударом ногой, головой, остановкой туловищем.  | 0.5  | 1.5  |   |
| 11  | Финты, уходом, ударом ногой, головой, остановкой туловищем.  |   | 2  |   |
| 12  | Финты, уходом, ударом ногой, головой, остановкой туловищем.  | 1  | 1  |   |
| 13  | Отбор мяча. В выпаде в подкате.  |   | 2  |   |
| 14  | Удары, внутренней стороны стопы, частью подъема,  |   | 2  |   |
| 15  | Удары, внутренней стороны стопы, частью подъема,  |   | 2  |   |
| 16  | Техника владения мячом. Ловля, отбивание, переводы, броски.  | 1  | 1  |   |
| 17  | Техника владения мячом. Ловля, отбивание, переводы, броски  |   | 2  |   |
| 18  | Техника владения мячом. Ловля, отбивание, переводы, броски  |   | 2  |   |
| 19  | Тактика игры. Нападения, защита.  | 1  | 1  |   |
| 20  | Тактика игры. Нападения, защита  |   | 2  |   |
| 21  | Тактика игры. Нападения, защита  |   | 2  |   |
| 22  | Техника передвижения . Бег, прыжки, остановки, повороты.  |   | 2  |   |
| 23  | Удары. Ногой, головой.  |   | 2  |   |
| 24  | Силовые единоборства.Отбор, плечом, бедром  |   | 2  |   |
| 25  | Техника передвижения . Бег, прыжки, остановки, повороты  |   | 2  |   |
| 26  | Техника передвижения . Бег, прыжки, остановки, повороты.  |   | 2  |   |
| 27  | Совершенствование ударов по мячу  |   | 2  |   |
| 28  | Изучения функции игроков .Центральный нападающий, крайний нападающий, защитник.  | 1  | 1  |   |
| 29  | Изучения функции игроков .Центральный нападающий, крайний нападающий, защитник.  |   | 2  |   |
| 30  | Изучения функции игроков. Центральный нападающий, крайний нападающий, защитник.  |   | 2  |   |
| 31  | Тактика обороны. Индивидуальная, опека, отбор мяча, групповая тактика, ловля мяча на себя.  | 2  |   |   |
| 32  | Тактика обороны. Индивидуальная, опека, отбор мяча, групповая тактика, ловля мяча на себя.  |   | 2  |   |
| 33  | Тактика обороны. Индивидуальная, опека, отбор мяча, групповая тактика, ловля мяча на себя.  |   | 2  |   |
| 34  | Тактика обороны. Индивидуальная, опека, отбор мяча, групповая тактика, ловля мяча на себя.  |   | 2  |   |
| 35  | Тактика нападения. Индивидуальные качества игрока, обводка, прием мяча. Передача, контратака.  | 1  | 1  |   |
| 36  | Тактика нападения. Индивидуальные качества игрока, обводка, прием мяча. Передача, контратака  |   | 2  |   |
| 37  | Тактика нападения. Индивидуальные качества игрока, обводка, прием мяча. Передача, контратака  |   | 2  |   |
| 38  | Тактика нападения. Индивидуальные качества игрока, обводка, прием мяча. Передача, контратака  |   | 2  |   |
| 39  | Совершенствование ударов по мячу.  |   | 2  |   |
| 40  | Повторение правил игры в футбол.  |   | 2  |   |
| 41  | Учебная игра совершенствование ранее изученных приемов.  |   | 2  |   |
| 42  | Изучение терминологий игры в футбол.  |   | 2  |   |
| 43  | Совершенствование тактических действий.  |   | 2  |   |
| 44  | Совершенствование защитных действий.  |   | 2  |   |
| 45  | Совершенствование нападающих действий.  |   | 2  |   |
| 46  | Учебная игра.  |   | 2  |   |
| 47  | Передвижения. Повороты, выпады.  |   | 2  |   |
| 48  | Совершенствование ведения мяча.  |   | 2  |   |
| 49  | Силовые единоборства. Отбор, плечом, бедром.  |   | 2  |   |
| 50  | Прием нормативам по технической и физической подготовки работа над ошибками.  |   | 2  |   |
| 51  | Силовые единоборства. Отбор, плечом, бедром  |   | 2  |   |
|   | **Раздел 5.Соревновательная подготовка** **Контрольные нормативы (промежуточная аттестация)**  | **6**  | **8**  |   |
| 1  | Товарищеская встреча внутри объединения.  |   | 4  |   |
| 2  | Товарищеская встреча внутри объединения.  |   | 2  |   |
| 3  | Товарищеская встреча внутри объединения.  |   | 2  |   |
| 4  | Прием нормативам по технической и физической подготовки работа над ошибками.  | 2  |   |   |
| 5  | Контрольные тесты.  | 2  |   |   |
| 6  | Подведение итогов работы за учебный год домашнее задания на каникулы.  | 2  |   |   |
|   | Итого:  | **21**  | **123**  | **144**  |

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п****/**  | **Название разделов**  |  |  |  |  | **месяц**  |  |  |  |
| сентябрь  | октябрь  | ноябрь  | декабрь  | январь  | февраль  | март  | апрель  | май  |
| **1**  | Охрана труда и техника безопасности  | 1  |   |   |   | 1  |   |   |   |   |
| **2**  | Общая физическая подготовка  | 2  | 1  | --  | 2  | -  | 2  | 1  | 2  | 2  |
| **3**  | Специальная физическая подготовка  | 1  | 2  | 2  | 1  | 1  | 2  | 2  | 2  | 1  |
| **4**  | Техническая подготовка  | 7  | 4  | 7  | 4  | 8  | 5  | 8  | 6  | 5  |
| **4**  | Тактическая подготовка  | 2  | 5  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  |
| **4**  | Интегральная тренировка  | 1  | 3  | 1  | 1  | 4  | 2  | 2  | 1  | 2  |
| **5**  | Соревновательна я подготовка Контрольные нормативы Промежуточная аттестация  | 1  | 1  | 1  | 2  |   | 1  |   |   | 3  |
|  | **всего: 144**  | 13  | 17  | 17  | 17  | 13  | 16  | 17  | 18  | 16  |

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

* Для входной диагностики используются нормативы по ОФП и технической подготовке, соответствующие возрасту обучающихся.
* Основными формами отслеживания результатов является промежуточная

аттестация, а также участие в соревновательной деятельности. (Приложение1)

*Результативность усвоения данной программы определяется с помощью использования разнообразных способов проверки:*

* текущий контроль знаний в процессе устного опроса (индивидуального и группового);
* текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за

индивидуальной работой;

* самоконтроль.

При подведении итогов реализации образовательной программы используются следующие формы:

* открытые занятия,
* зачёты,
* соревнования,
* товарищеские игры,

Открытые занятия проводятся один раз в полугодие.

Соревнования проводятся один раз в полугодие.

  Социализация учащихся идет через набор показателей и критериев

(приложение 3)

Входная диагностика, промежуточная аттестация- смотреть приложение 2

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕПЕЧЕНИЕ

Методы:

* словесной передачи знаний и руководства действиями занимающимися:

объяснение, рассказ, беседа;

* обучения техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание техникотактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований;
* выполнения упражнений для развития физических качеств: непрерывный, повторный, круговой, контрольный, игровой, соревновательный.

Запись игр на видео, просмотр и разбор ошибок.

Запись расстановки на доске.

Направленность: комплексная и тематическая.

Разносторонняя тренировка, где обучение и тренировка является единым педагогическим процессом, который тесно взаимосвязан между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и обеспечивает единство процесса их обучения и поэтому чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями нередко приводит к задержке роста мастерства на следующих этапах подготовки.

Способы обучения строятся на дифференцированной основе, исходя из личностных качеств обучаемых.

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к режиму занятий детей мини-футболом.

Режим учебно-воспитательного процесса (расписание занятий) должен соответствовать требованиям СанПиНа 2.4.4.1251-03. Расписание занятий в спортивно – оздоровительных группах и группах начальной подготовки составляется с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательных учреждениях и поэтому необходимо соблюдение следующих гигиенических требований:

* при зачислении в группу каждый ребенок должен представить справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в группах дополнительного образования по футболу;
* посещение ребенком занятий более чем в 2-х (секциях, студиях и т.д.) в один день не рекомендуется;
* предпочтительно совмещение занятий спортивного и неспортивного профиля;
* кратность посещения занятий одного профиля рекомендуется не более 2-х раз в неделю;
* между занятиями в общеобразовательном учреждении (не зависимо от обучения) и посещением учебно-тренировочных занятий должен быть перерыв для отдыха не менее часа;
* начало занятий должно быть не ранее 8.00 ч, а их окончание — не позднее 21.20 ч.;
* занятия детей в учреждениях могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.

Требуется спортивная площадка не менее 12\*24 метра.

1. Мяч мини-футбольный 10 шт(размер 4)
2. Фишки 20 шт.
3. Манишки игровые 10 шт.
4. Ворота мини-футбольные 2 шт.
5. Скакалка 30 шт
6. Мяч набивной 10 шт 7. Палки гимнастические 10 шт
7. Мячи волейбольные 9 шт.
8. Мячи баскетбольные 5 шт.
9. Мячи теннисные 15 шт.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов Спортивные игры. «Академия» 2014.
2. Былеева Л., Коротков И., Яковлев В.. Подвижные игры. М. «Физкультура и спорт». 2014.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов М. ФиС2008. 4. Громова О.Е.. Спортивные игры для детей. М. « ТЦ Сфера». 2003.

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.

изд. Центр «Академия». 2010.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

*Приложение №1*

(1 год обучения)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Бег 30 м(сек)  | Челночный бег 3 х 10 м (сек)  | Прыжок в длину с места(см)  | Подтягивание на перекладине (раз)  | Бег 15 м cведением мяча(сек)  |
| В  | С  | Н  | В  | С  | Н  | В  | С  | Н  | В  | С  | Н  | В  | С  | Н  |
| 6,1  | 6,8  | 8,1  | 10,3  | 11,0  | 11,5  | 128  | 114  | 85  | 4  | 2  | 0  | 9,9  | 10,3  | 10,6  |

*Приложение 2*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Специализация и направленность  |  | Вид упражнения  | 10-11 лет  |
| Оценка результата  |
| н  | с  | в  |
|    О Ф П  | Скорость  | 1  | Бег 30 м(сек)  | 5,9  | 5,7  | 5,5  |
| Скоростная выносливость  | 2  | Челночный бег 3 х 10 м (сек) | 10,0  | 9,8  | 9,5  |
| 3  | Бег 300 м (мин) | 68  | 66  | 64  |
| Выносливость  | 4  | Бег 6 мин(м) | 750-850  | 850-900  | 950-1000  |
| Скоростно-силовая  | 5  | Прыжок в длину с места(см) | 130  | 140  | 155  |
| Сила  | 6  | Подтягивание на перекладине (раз) | 1  | 2  | 3  |
| С Ф П  | Скоростно-силовая  | 7  | Удары по мячу на дальность (м)-сумма ударов  | 18  | 20  | 22  |
| Скорость  | 8  | Бег 15м сведением мяча (сек)  | 7,1  | 7,0  | 6,9  |
|   Техническая подготовка  | 9  | Удары на точность по воротам (м)  | 1  | 2  | 3  |
| 10  | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)  | 12,6  | 12,4  | 12,1  |
| 11  | Жонглирование мячом (раз)  | 3  | 4  | 5  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Специализация и направленность  |  | Вид упражнения  | 12 лет  |
| Оценка результата  |
| н  | с  | в  |
|    О Ф П  | Скорость  | 1  | Бег 30 м(сек)  | 5,8  | 5,6  | 5,4  |
| Скоростная выносливость  | 2  | Челночный бег 3 х 10 м (сек) | 9,8  | 9,5  | 9,1  |
| 3  | Бег 300 м (мин) | 65  | 64  | 63  |
| Выносливость  | 4  | Бег 6 мин(м) | 800-900  | 900-1100  | 1000  |
| Скоростно-силовая  | 5  | Прыжок в длину с места(см) | 135  | 145  | 160  |
| Сила  | 6  | Подтягивание на перекладине (раз) | 2  | 3  | 4  |
| С Ф П  | Скоростно-силовая  | 7  | Удары по мячу на дальность (м)-сумма ударов  | 22  | 24  | 26  |
| Скорость  | 8  | Бег 15м сведением мяча (сек)  | 6,9  | 6,8  | 6,7  |
|   Техническая подготовка  | 9  | Удары на точность по воротам (м)  | 2  | 3  | 4  |
| 10  | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)  | 10,1  | 9,9  | 9,7  |
| 11  | Жонглирование мячом (раз)  | 4  | 5  | 6  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Специализация и направленность  |  | Вид упражнения  | 13 лет  |
| Оценка результата  |
| н  | с  | в  |
|   | Скорость  | 1  | Бег 30 м(сек)  | 5,7  | 5,5  | 5,3  |
|   О Ф П  | Скоростная выносливость  | 2  | Челночный бег 3 х 10 м (сек) | 9,5  | 9,1  | 8,8  |
| 3  | Бег 300 м (мин) | 63  | 62  | 61  |
| Выносливость  | 4  | Бег 6 мин(м) | 950-900  | 100-1050  | 1100-1150  |
| Скоростно-силовая  | 5  | Прыжок в длину с места(см) | 140  | 155  | 165  |
| Сила  | 6  | Подтягивание на перекладине (раз) | 2  | 3  | 4  |
| С Ф П  | Скоростно-силовая  | 7  | Удары по мячу на дальность (м)-сумма ударов  | 28  | 30  | 32  |
| Скорость  | 8  | Бег 15м сведением мяча (сек)  | 6,6  | 6,4  | 6,2  |
|   Техническая подготовка  | 9  | Удары на точность по воротам (м)  | 3  | 4  | 5  |
| 10  | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)  | 9,9  | 9,7  | 9,5  |
| 11  | Жонглирование мячом (раз)  | 5  | 6  | 7  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Специализация и направленность  |  | Вид упражнения  | 14-15 лет  |
| Оценка результата  |
| н  | с  | в  |
|    О Ф П  | Скорость  | 1  | Бег 30 м(сек)  | 5,8  | 5,6  | 5,4  |
| Скоростная выносливость  | 2  | Челночный бег 3 х 10 м (сек) | 9,8  | 9,5  | 9,1  |
| 3  | Бег 300 м (мин) | 65  | 64  | 63  |
| Выносливость  | 4  | Бег 6 мин(м) | 800-900  | 900-1100  | 1000  |
| Скоростно-силовая  | 5  | Прыжок в длину с места(см) | 135  | 145  | 160  |
| Сила  | 6  | Подтягивание на перекладине (раз) | 2  | 3  | 4  |
| С Ф П  | Скоростно-силовая  | 7  | Удары по мячу на дальность (м)-сумма ударов  | 22  | 24  | 26  |
| Скорость  | 8  | Бег 15м сведением мяча (сек)  | 6,9  | 6,8  | 6,7  |
|   Техническая подготовка  | 9  | Удары на точность по воротам (м)  | 2  | 3  | 4  |
| 10  | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)  | 10,1  | 9,9  | 9,7  |
| 11  | Жонглирование мячом (раз)  | 4  | 5  | 6  |

**Сводная таблица по ОФП, СФП, технической подготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Показатели социализации**  | **Критерии**  | **№ в табл.**  |
| 1    | ОФП  | Бег 30 м(сек)  | 1  |
| Челночный бег 3 х 10 м (сек) | 2  |
| Бег 300 м (мин) | 3  |
|   |  | Бег 6 мин(м) | 4  |
| Прыжок в длину с места(см) | 5  |
| Подтягивание на перекладине (раз) | 6  |
| 2  | СФП   | Скоростно-силовая  | 7  |
| Скорость  | 8  |
| 3  | Техническая подготовка  | Удары на точность по воротам (м)  | 9  |
| Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)  | 10  |
| Жонглирование мячом (раз)  | 11  |