

**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**](mailto: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 |