

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа им. С. П. Восканова с. Пролетарского»
Прохладненского муниципального района**

ПРИНЯТО
на заседании педагогического
совета протокол
№1 от 26.08.2020г



УТВЕРЖДУНО
приказ №76/4-ОД от 27.08.2020г.
Директор МКОУ «СОШ им.
С.П. Восканова с. Пролетарского»

Демченко А.В.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Мини-футбол»

Возраст учащихся: 9-14лет.

Срок реализации: 1 года

**Составитель: Горбунов Алексей Николаевич
педагог дополнительного образования**

2020 г.

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «**Мини-футбол**» является **модифицированной**, по направленности - **физкультурно-спортивной**, по уровню освоения - **стартовой**, по способу подачи содержания и организации учебного процесса – **горизонтальной**.

Программа дополнительного образования разработана на основе Программа дополнительного образования разработана на основе Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Письме Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Актуальность программы:

Мини-футбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, во время игры, вызывают в организме обучающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в дыхательном аппарате. Удары по мячу укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности в ориентировке в пространстве. Игра в мини-футбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Игра в мини-футбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. В процессе игровой деятельности обучающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Этим обусловлена **актуальность** данной программы.

Отличительной особенностью - программа направлена не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями;

- программа представляет содержание работы на этапе начальной подготовки
- раскрыта теоретическая и практическая часть.

Адресат программы - дополнительная общеразвивающая образовательная программа «**Мини-футбол**» разработана для обучающихся 9-14 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Объём программы: Программа первого года рассчитана на очную форму обучения (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") и включает 144 занятия (теории и практики).

Формы обучения и виды занятий:

Занятия по мини-футболу проходят в виде групповых занятий. Формы проведения занятий: тренировки, соревнования.

Срок освоения программы: содержание программы «Мини-футбол» рассчитано на 1 год обучения. Занятия проводятся с сентябрь по май месяц включительно.

Режим занятий:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный, с мини-футбольной разметкой площадки, футбольными воротами, а также наличие футбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, теннисных мячей, скакалок и т.п.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Количество часов в год - 144 ч.

Наполняемость учебной группы 20 человек.

Состав групп постоянный, допускается зачисление обучающихся в течение всего учебного года (на основании Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнау-

ки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам").

Новизна

• программа предусматривает возможность подключения занятия на автором, третьем и последующих годах обучения при наличии у подростка соответствующего уровня технической подготовки и уровня физического развития.

При успешном выполнении контрольных нормативов эти подростки могут быть зачислены в группы наравне с теми, кто занимался в данной группе в течение одного или двух лет;

• достижение индивидуально ориентированного результата в укреплении и сохранении здоровья, совершенствование физического развития и физической подготовленности за счет освоения и совершенствования двигательных навыков;

• направленность на реализацию оздоровительной сущности занятий мини-футболом.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно игру в мини-футбол.

1.2 Цель и задачи программы.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сильных спортсменов.

Задачи программы:

Обучающие:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонне физической подготовленности, укреплению здоровья обучающихся и привитие интереса к занятиям мини-футболом;
- обучение техническим и тактическим приёмам мини-футбола;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в командах высших разрядов;
- подготовка юных спортсменов-разрядников;
- подготовка инструкторов и судей по футболу;
- подготовка и выполнение нормативных требований.

Развивающие:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;
- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих командной и игровой подготовкой и бойцовскими качествами спортсменов;
- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости;
- приобретение соревновательного опыта, навыков в организации проведении соревнований по общей физической и технической подготовке;
- формирование соревновательного навыка.

Воспитательные:

- воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;
- воспитание специальных физических качеств;
- воспитание черт спортивного характера.

1.3. 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 «**Охрана труда и 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 эффективно 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 связей 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.

1.4. 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.

2. 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 относиться 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 |
| Раздел 5. 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 | | | |
|----------|---|--------------------------------|--------------|-----------------|----------|
| | | теоретических | практических | Дата проведения | |
| | | | | по плану | по факту |
| | Раздел 1. Основы знаний | 2 | | | |
| 1. | Т.Б по футболу. Теоретическая подготовка. | | | | |
| | Раздел 2 ОФП | 1,5 | 10,5 | | |
| 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 мячами. | | 4 | | |
| 3. | О.Ф.П. упражнения с футбольными теннисными мячами. | 0.5 | 1,5 | | |
| 4. | О.Ф.П. упражнения с футбольными волейбольными мячами | 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 скоростно -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 | | | | | | | | |
|-------------------|--|---------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|
| | | сен- тябрь | 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 |
| 5 | Тактическая подготовка | 2 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 |
| 6 | Интегральная тренировка | 1 | 3 | 1 | 1 | 4 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| 7 | Соревновательная 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. (Приложение 1)

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.

Входная диагностика, промежуточная аттестация (приложение 2).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методы:

- словесной передачи знаний и руководства действиями занимающимися: объяснение, рассказ, беседа;
- обучения техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических 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 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;
- между занятиями в общеобразовательном учреждении (не зависимо от обучения) и посещением учебно-тренировочных занятий должен быть перерыв для отдыха не менее часа;
- занятия детей в учреждениях могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.

Требуется спортивная площадка не менее 12*24 метра.

Мяч мини-футбольный 10 шт(размер 4)

Фишки 20 шт.

Манишки игровые 10 шт.

Ворота мини-футбольные 2 шт.

Скакалка 30 шт

Мяч набивной 10 шт

Палки гимнастические 10 шт

Мячи волейбольные 9 шт.

Мячи баскетбольные 5 шт.

Мячи теннисные 15 шт.

Список литературы

Литература для педагога:

1. Андреев С.Н. Мини-футбол. М., ФиС, 1978.
2. Аркадьев Б.А. Тактика футбольной игры М., ФиС, 1962.
3. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов М., ФиС, 1976.
4. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов М., ФиС, 1976
5. Конов И.И. Игра нападающих М., ФиС, 1967.
6. Калинин АЛ. Игра защитников М., ФиС, 1967.
7. Казаков П.Н. Футбол. Учебник для физкультурных институтов М., ФиС, 1978 . Качанин Л. Тренировка футболистов 1984.
9. Чанади А. Футбол М., ФиС, 1978.
10. Правила игры в мини-футбол РАМФ 2000.
11. Спортивные и подвижные игры М., ФиС, 1984 12. Фокин Е.В. Игра вратаря М., ФиС, 1967.

Литература для обучающихся:

1. Правила игры в мини-футбол РАМФ 2000.
2. Спортивные и подвижные игры М., ФиС, 1984 12. Фокин Е.В. Игра вратаря М., ФиС, 1967.
3. Андреев С.Н. Мини-футбол. М., ФиС, 1978.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1
(1 год обучения)

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-----|-----|---------------------------------|------|------|----------------------------------|-----|----|--|---|---|------------------------------------|------|------|
| Бег 30 м(сек) | | | Челночный бег 3 x 10 м (сек) | | | Прыжок в длину с места(см) | | | Подтягивание на перекладине (раз) | | | Бег 15 м сведением 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 | | 6-7 лет | | |
|-----------------------------------|----------------------------|-------------------|--------------------------------------|-------------------|---------------|---------------|
| | | | | Оценка результата | | |
| | | | | н | с | в |
| О Ф П | Скорость | 1 | Бег 30 м(сек) | 7,4-8,0 | 6,8-7,3 | 6,6-6,7 |
| | Скоростная выносливость | 2 | Челночный бег 3 x 10 м (сек) | - | - | - |
| | | 3 | Бег 300 м (мин) | 1,13- 1,28 | 1,29- 1,43 | 1,44- 2,05 |
| | Выносливость | 4 | Бег 6 мин(м) | - | - | - |
| | Скоростно-силовая | 5 | Прыжок в длину с места(см) | 86-101 | 102- 114 | 115- 127 |
| | Сила | 6 | Подтягивание на перекладине (раз) | 1 | 2 | 3 |

| Специализация и направленность | | Вид упражнения | | 8-9 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 x 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 | | 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 x 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 x 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 x 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 x 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 |