

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №308
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
№308
ГБОУ школа №308
Петербурга

Микляевой

Центрального района Санкт-Петербурга
от 31.08.2023 протокол №1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора ГБОУ школа
Центрального района Санкт-

И. В.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«МИНИ-ФУТБОЛ»

Возраст учащихся: 10-15 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Смирнов Денис Александрович

учитель физической культуры

Санкт-Петербург

2023

Разработка дополнительной образовательной общеразвивающей программы осуществляется в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

Нормативные акты	
Основные характеристики программ	Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон N 273) (ст. 2, ст. 12, ст. 75)
Порядок проектирования	Федеральный закон N 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75)
Условия реализации	Федеральный закон N 273-ФЗ (п. 1, 2, 3, 9 ст. 13; п. 1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст. 33, ст. 34, ст. 75), СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41)
Содержание программ	Федеральный закон N 273-ФЗ (п. 9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст. 12; п. 1, п. 4 ст. 75), Приказ Минпросвещение Российской Федерации (Министерства России) от 09 ноября 2018 г. N 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепция развития дополнительного образования детей/распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р
Организация образовательного процесса	Федеральный закон N 273-ФЗ (ст. 15, ст. 16, ст. 17; ст. 75) Приказ Минпросвещение Российской Федерации (Министерства России) от 09 ноября 2018 г. N 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41)

Пояснительная записка.

Образовательная программа «ФУТБОЛ» относится к программам **физкультурно-спортивной направленности. Уровень освоения программы общекультурный.** Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к дефициту двигательной активности детей, которая с поступлением их в школу снижается наполовину. Вследствие острого дефицита физической активности, у большинства школьников наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В условиях недостатка двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе и во внеурочное время. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время мини-футбол занимает одно из ведущих мест, что обусловлено во-первых – ее неприхотливостью (играть можно на любой более-менее ровной площадке), во-вторых – экономичностью и доступностью (не требуется дорогостоящий инвентарь, достаточно мяча и простой спортивной формы). Также футбол обладает рядом интереснейших особенностей: высокая эмоциональность, постоянная динамика изменения игровой ситуации, высокая степень контактной борьбы, зрелищность для болельщиков и др.

Основой для создания данной программы явились социально-экономические потребности современного общества в здоровом, воспитанном и активном подрастающем поколении. Мини-футбол, являясь одной из старейших и самых популярных спортивных игр в мире, как раз и является наиболее комплексным и универсальным средством всестороннего развития и воспитания личности ребенка. Программа имеет модифицированный вид.

Актуальность программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, т.к. большинство существующих программ в основном направлены на реализацию в спортивных школах и имеют профессиональный характер, однако в рамках ОДОД таких программ недостаточно. В числе первостепенных задач, стоящих сегодня перед педагогами, родителями и всей общественностью, это необходимость создания таких условий, при которых школьники различного возраста

смогли бы регулярно заниматься физическими упражнениями во внеурочное время; условий, способствующих повышению двигательной активности школьников, укреплению их здоровья, улучшению физической подготовленности, а следовательно, и подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности. Одним из серьезных шагов на пути решения данной задачи, является создание учебно-методических комплексов и программ, в которых на сегодняшний день существует острая потребность.

Педагогическая целесообразность программы определяется одной из ведущих позиций мини-футбола среди других спортивных игр, занятия которым оказывают комплексное влияние на становление личности ребенка в целом и развитие его общих и специальных способностей, а также как прекрасного средства формирования положительной мотивации, интересов и эмоций учеников. Поэтому обучение игровому материалу содействует решению главной задачи – привлечение занимающихся к самостоятельным занятиям физической культурой в целом и спортивными играми в частности. определяется одной из ведущих позиций мини-мини-футбол среди других спортивных игр, занятия которым оказывают комплексное влияние на становление личности ребенка в целом и развитие его общих и специальных способностей, а также как прекрасного средства формирования положительной мотивации, интересов и эмоций учеников. Поэтому обучение игровому материалу содействует решению главной задачи – привлечение занимающихся к самостоятельным занятиям физической культурой в целом и спортивными играми в частности.

Цель программы – разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой. Для реализации цели были поставлены следующие задачи программы:

1) **Оздоровительные** – гармоничное физическое развитие школьников, воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости), повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний;

2) **Воспитательные** – воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.), также воспитание позитивных межличностных отношений между игроками в команде (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.);

3) **Образовательные** – обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, овладение основами технических элементов и тактических приемов игры в футбол, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития мини-футбол в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики игры, а также изучение правил игры в футбол и порядок проведения соревнований.

Вышеуказанные задачи решаются на основе главных дидактических принципов:

- доступности - заложен в содержании и методике работы, ориентированной на детей конкретного возраста с учётом возрастных особенностей;
- активности – предполагает активное участие во всех играх, соревнованиях, активную работу над собой;
- сознательности – предполагает осознанное отношение к занятиям футболом, способствующему оздоровлению организма в целом;
- последовательности – основанном на построении учебного процесса от простого к сложному в соответствии с возрастными и физическими возможностями ребёнка;
- постепенности - предполагает постепенное увеличение физической нагрузки на ребёнка;
- и т.д., а также с использованием индивидуально – дифференцированного подхода, учитывающего особенности каждого ребенка в отдельности. Тренировочные занятия традиционно состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Возраст учащихся, участвующих в реализации программы.

Программа предназначена для детей разного возраста: группа формируется для детей 10-15 лет. Формирование групп происходит на свободной основе по желанию. Возрастные особенности детей учитываются в процессе обучения через индивидуальный подход к ребёнку, через различный подход к физическому развитию обучающихся. К занятиям могут быть допущены дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии медицинского заключения.

Срок реализации образовательной программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения в количестве 72 часа.

Формы организации познавательной деятельности детей:

- **Фронтальная** – наиболее часто используется в водной и заключительной и реже – в основной части при выполнении несложных двигательных действий (общеразвивающие упражнения, передача мяча при построении занимающихся в шеренги). В этом случае преподаватель имеет возможность контролировать действия всех занимающихся.
- **Поточная** – при поточном способе занимающиеся выполняют упражнения поочередно, применяется, когда необходимо обеспечить контроль за действиями каждого из них.
- **Групповая** – каждая группа выполняет отдельные задания; педагог одновременно осуществляет контроль за деятельностью всех групп, находясь при этом с группой, получившей самое сложное задание.

– **Индивидуальная** – применяется в целях устранения имеющихся недостатков или для углубления освоения учебного материала в работе со способными детьми.

- «**Круговая тренировка**» - один из наиболее эффективных способов организации деятельности юных футболистов на занятии, обеспечивающим высокую общую и моторную плотность. В «круговую тренировку» могут включаться упражнения, направленные на развитие специальных умений и навыков.

Формы организации занятий:

- групповые,
- индивидуальные,
- командные,

Занятия могут проводиться как со всем составом объединения, так и по звеньям (подгруппами) и индивидуально в соответствии с программой.

Возможность реализации программы с использованием дистанционных технологий и электронного обучения (YouTube; Zoom (конференции); группа ВКонтакте); внеаудиторной работы.

Режим занятий. 1 группа (10-15 лет) – 1 раз в неделю 2 часа.

Ожидаемые результаты и способы их проверки. К концу второго года обучения, занимающиеся должны:

- закрепить основы технических и тактических приемов игры в мини-футбол,
- должны показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам.
- занятия футболом должны оказать благоприятное влияние на характер учащихся, изменить в положительную сторону их отношение к себе и к окружающим, а также улучшить их дисциплину и поведение.

Способами проверки знаний и умений являются:

- текущий контроль умений и навыков,
- промежуточный тематический контроль умений и навыков,
- итоговый контроль умений и навыков.

Основными критериями оценки работы учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами игры в мини-футбол, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

Формы подведения итогов реализации программы.

Организация внутришкольных турниров, участие в районных соревнованиях и товарищеских матчах, проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков, педагогическое наблюдение и анализ документации.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		общ ее	теор ия	прак тика	
1.	<u>Вводное занятие</u> Техника безопасности и правила поведения.	1	1	-	Анкетирование, обсуждение, опрос, наблюдение
2.	<u>Теоретическая подготовка:</u> Вопросы гигиены и влияния занятий на организм. Основы знаний: история развития мини-футбола в России и за рубежом, правила игры и основы судейства, порядок проведения соревнований по футболу.	2	2		Анкетирование, обсуждение, опрос, наблюдение
3.	<u>Физическая подготовка:</u> 3.1.Общая физическая подготовка – упражнения на все группы мышц и на развитие всех физических качеств. 3.2.Специальная физическая подготовка – упражнения на развитие специальной выносливости, быстроты, координации движений и скоростно-силовых качеств.	30	5	25	Обсуждение, опрос, наблюдение, тестирование, тренировочные игры, соревнования
4.	<u>Технико-тактическая подготовка:</u> 4.1.Техническая подготовка – виды передвижений футболиста. 4.2.Тактическая подготовка – тактика игры в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные действия); функции защитника, полузащитника, нападающего.	37	5	32	Обсуждение, опрос, наблюдение, тестирование, тренировочные игры, соревнования
5.	Сдача контрольных нормативов и участие в различных турнирах.	2		2	Наблюдение, тестирование
<u>Всего:</u>		72			

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	19.05.2024	36	72	1 раз в неделю 2 часа

Календарно-тематическое планирование

№ п/ п	Темы	Всего часов	Дата	
			План	Факт
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2		
2.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2		
3.	Физическая подготовка. Челночный бег, упражнения «квадрат».	2		
4.	Физическая подготовка. Бег с изменением направления, изучение упражнения «контроль мяча».	2		
5.	Физическая подготовка. Челночный бег, прыжки через барьер (скамейку), футбол.	2		
6.	Физическая подготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2		
7.	Физическая подготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2		
8.	Совершенствование техники передвижения и владения мячом.	2		
9.	Совершенствование навыков остановки мяча.	2		
10.	Совершенствование навыков передачи мяча.	2		
11.	Совершенствование остановки мяча бедром.	2		
12.	Товарищеская игра.	2		
13.	Отработка ударов по мячу слета.	2		
14.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2		
15.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2		
16.	Совершенствование стандартных положений.	2		
17.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. Финты.	2		
18.	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, Удары в указанную точку.	2		
19.	Отработка индивидуальных тактических действий в защите и нападении.	2		
20.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2		
21.	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях	2		
22.	Удары по прыгающему и летящему мячу	2		
23.	Ведение мяча с изменением направления.	2		
24.	Товарищеская игра	2		
25.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2		
26.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар	2		

	по воротам, квадрат.		
27.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2	
28.	Совершенствование отбора мяча.	2	
29.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2	
30.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2	
31.	Точный бросок в цель, аут, теннисбол.	2	
32.	Держание мяча: футбол без ворот. Теннисбол.	2	
33.	Тактическая подготовка каждого амплуа. Треугольники.	2	
34.	Упражнения в парах: передачи. Учебная игра.	2	
35.	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	2	
36.	Итоговое занятие. Товарищеская игра.	2	

Содержание изучаемого курса:

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом (2 раза в год). Знакомство с группой. Введение в программу.

2. Теоретическая подготовка Знакомство с историей развития футбола в России и за рубежом; изучение правил игры в футбол и основ судейства; учение гимнастической и футбольной терминологии; анализ выступления российских футбольных команд в различных турнирах; изучение вопросов влияния занятий физической культурой и футболом на организм спортсменов; и др. Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом.

3. Физическая подготовка:

3.1 Общая физическая подготовка (ОФП) – выполнение различных комплексов ОРУ (общеразвивающих упражнений) на все группы мышц; упражнения из других видов спорта на развитие всех физических качеств с целью гармонического развития занимающихся (гимнастика, легкая атлетика, тяжелая атлетика, баскетбол, волейбол, лыжный спорт, плавание и др.).

Практическая работа: выполнение упражнений, направленных на развитие всех групп мышц: упражнения с предметами и без предметов, подвижные игры, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. Постепенное повышение нагрузки на детей, с учётом возрастных особенностей и подготовленности воспитанников. В группе малышей нагрузка носит умеренный характер.

3.2 специальная физическая подготовка (СФП) – упражнения на развитие мышечных групп пояса нижних конечностей (стопы, колени, бедра), а также мышц плечевого пояса и

шее; упражнения на развитие специальных физических качеств необходимых для футболиста: специальная (скоростная) выносливость, быстрота, координация движений (ловкость) и скоростно-силовая подготовка; специальные и подготовительные упражнения: разновидности «челночного» бега, бег с ускорениями до 100м., многоскоки, прыжки с места и с разбега, интервальный и переменный бег, и др.

Практическая работа: выполнение упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. В группе детей специальной физической подготовке уделено меньше времени, чтобы не вызвать переутомление у детей. Упражнения на развитие общей выносливости, специальной выносливости, прыжковой выносливости; развитие общей и специальной ловкости; развитие активной, пассивной и специальной гибкости; стретчинг; упражнения на расслабление.

4. Технико-тактическая подготовка:

4.1 Техническая подготовка. Изучение основных технических элементов игры в футбол: разновидности передвижений, стойки (вратаря, защитника, нападающего), разновидности остановок и изменения направления движения, ведение мяча (внешней и внутренней стороной стопы, подошвой; правой и левой ногой и др.), передачи (нижняя, средняя и верхняя; различными частями стопы и тела), прием мяча (ногой, грудью, головой), разновидности ударов мячом по воротам, финты (обманные действия с мячом и без), техника стандартов (вбрасывание, ввод мяча в игру, угловые, штрафные, пенальти и т.п.), игра вратаря.

Практическая работа:

Техника игры без мяча – выполнение технических приёмов, подвижные игры, игровые упражнения. Техника игры с мячом – разновидности остановок и изменения направления движения, ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы, подошвой, правой и левой ногой, удары по мячу подъёмом, серединой подъёма, внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма, носком, пяткой и др. Передачи – нижняя, средняя и верхняя, различными частями стопы и тела. Приём мяча – ногой, грудью, головой. Разновидности ударов мячом по воротам, финты – обманные действия с мячом и без мяча. Техника стандартов – вбрасывание, ввод мяча в игру, угловые, штрафные, пенальти и т.п. Игра вратаря – ловля катящихся и низколетящих на вратаря мячей, ловля полувысоких мячей, высоколетящих мячей; отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей, вбрасывание мяча из-за плеча, одной рукой сбоку, снизу; выбивание мяча ногой с рук.

4.2 Тактическая подготовка Тактика игры в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные тактические действия: стенка, отрыв, искусственный офсайд, страховка, перехват, стандарты, прессинг и др.), изучение функций защитника, полузащитника, нападающего и вратаря.

Практическая работа:

Действия команды, поиск и создание игрового пространства как для себя так и для команды различными тактическими приёмами: «стенка», «открывание», «отвлечение соперников», создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля, искусственный офсайд, страховка, перехват, стандарты, прессинг. Тактика обороны: групповые действия в обороне, разбор игроков, подстраховка, переключение, групповой отбор, концентрированная оборона, рассредоточенная оборона, прессинг, персональная система обороны, зонная система обороны, комбинированная система обороны. Тактика игры защитника, полузащитника,

нападающего.

5. Сдача контрольных нормативов и участие в различных турнирах: регулярный прием нормативов по физической и технико-тактической подготовки с целью изучения динамики развития физических качеств и освоения технических и тактических приемов в течение учебного года; участие в районных, городских турнирах товарищеского и официального характера.

Практическая работа:

Сдача нормативов по физической и технико-тактической подготовке: сдача контрольных нормативов по физической подготовке (отжимания, «челночный» бег, «пресс», бег на 60м., прыжки с места и др.) и по технической подготовке (жонглирование мячом, обводка стоек на время, удары мячом по воротам на точность и др.). Участие в районных, городских турнирах товарищеского и официального характера.

6. Заключительное занятие. Подведение итогов, вручение грамот и благодарностей воспитанникам. Проведение открытого занятия для всех желающих детей и родителей.

Список литературы (для педагога)

1. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Пуурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: Граница, 2008
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: советский спорт, 2010
3. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. - М. Олимпия PRESS, 2004
4. Ильин Е.П. Психология спорта. - СПб: Иматон, 2008
5. Гриндер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. - М. ФиС, 2000
6. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола.- М.: Олимпия,2007
7. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек,2007
8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010
9. Михалкин Г.П., Жданкин А.В. Футбол. - М.: ООО «издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000
10. Мутко В.Л., Андреев С.Н. Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех - М. Советский спорт, 2008.- 264 стр. Тунис Марк. Психология вратаря. - М.: Человек, 2010

Список литературы для родителей:

1. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. - М. ФиС, 1998
2. Касаткина А. Из чего сделаны дети. - М. ФиС,1999

Список литературы для учащихся:

1. Касаткина А. Из чего сделаны дети. - М. ФиС, 1999
2. Спорт. Физическая культура. Моя первая энциклопедия. Учебно-методическое издание – М. ФиС, 2000
3. С. Андреев, Э. Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2007
4. А. Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6,2006
5. Литвиков Е.Н. и др «Веселая физкультура» Учебник для учащихся.-М., Просвещение, 2007
6. Клусов Н.П. Стадионы во дворе: Кн. Для учащихся. Цуркан А.А -М.: Просвещение, 2004

Интернет ресурсы:

1. <http://pro100video.com> Упражнения с мячом, 4 видео урока.
2. <http://www.football-abc.com/> Программа подготовки юных футболистов «Football-ABC»
3. yafutbolist.ru 101 упражнение для юных футболистов 12-16 лет.

Оценочные и методические материалы

Формы подведения итогов:

Медицинский контроль в начале учебного года оценивает состояние здоровья учащихся - *нулевая аттестация*

Участие в соревнованиях различного уровня по футболу и мини футболу - *промежуточная аттестация (октябрь)*

Система тестирования и контрольных нормативов, позволяющие оценить динамику развития физических качеств учащихся - *итоговая аттестация (апрель)*

СВОДНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧАЩИХСЯ

№ п/п	Фамилия имя учащегося	Основные базовые сведения о значениях и развитии физической культуры	Основные базовые действия, развивающие основные группы мышц	Комплекс физических движений и навыков различной сложности	Уровень сформированности ведения активного и здорового образа жизни	Использование навыков совместного взаимодействия с партнерами по игре	Развитие посредством игры, внимания, памяти, восприятия окружающего	Выполнение возрастных нормативов по общеспортивной подготовке		Итого - в %
								+	-	
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										

Условные обозначения:

+ - умеет и делает хорошо,

= - делает недостаточно хорошо

- не умеет делать.

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	П о л	Возраст, лет								
		8	9	10	11	12	13	14	15	16
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	М	-	6	8	12	16	20	26	30	36
	Д	-	4	6	10	12	15	18	22	26
Жонглирование мяча головой, раз	М	-	5	8	12	16	18	22	24	26
	Д	-	4	6	8	10	12	14	16	18
Бег, 30 м с ведением мяча, с	М	-	60	6, 9	6, 5	6, 3	6, 2	6, 0	5, 8	5, 1
	Д	-	7,2	6, 8	6, 6	6, 5	6, 3	6, 0	5, 7	5, 4
Ведение мяча по «восьмерке», с	М	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Комплексный тест, с	М	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	М	-	2	3	3	3	3	3	4	5
	Д	-	2	3	3	3	3	3	4	4

Для вратарей

Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4
	2	М	-	-	-	3	3	3	3	3	4
Упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
	Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
	Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полуулета в цель, число попаданий	М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4
	Д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3