

**Комитет по образованию администрации  
Всеволожского муниципального района  
Ленинградской области**

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа  
«Муринский центр образования №4»

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
от «09» июля 2024 года  
Протокол № 13

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора  
МОБУ «СОШ «Муринский ЦО №4»  
От « 09 » июля 2024 года № 336-ОД  
\_\_\_\_\_ К.Е. Белов

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Футбол»**

Автор-составитель Плехов Игорь Александрович  
Педагог дополнительного образования  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень: базовый  
Возраст детей, осваивающих программу: 7-12 лет  
Срок реализации программы: 1 год (72 часа)

г. Мурино  
2024 – 2025 учебный год

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в Муниципальном общеобразовательном бюджетном учреждении «СОШ «Муринский центр образования №4.

Экспертное заключение (рецензия) № 1 от «05» июля 2024г. Эксперт Марова А.О. методист

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### *Нормативно-правовая база*

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

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;
- Федерального закона от 10.01.2002 № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды»;
- Указа Президента РФ от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» в действующей редакции;
- Постановления Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к

организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устава МОБУ СОШ «Муринский центр образования №4»;
- Положения о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах, реализуемых в МОБУ СОШ «Муринский центр образования №4»;
- Другими нормативными правовыми актами Российской Федерации (в действующей редакции), регламентирующими деятельность организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

### ***Актуальность программы***

Актуальность общеразвивающей программы «Футбол» состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством футбола, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по этой программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры. Систематические занятия футболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

Дополнительное образование ориентировано на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. В процессе реализации данной программы педагоги дополнительного образования имеют возможность реализовать комплексный подход к воспитанию и обучению детей, позволяя сочетать

физическое, умственное, интеллектуальное развитие. Работа предусматривает содействие гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

### ***Отличительные особенности***

Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы опирается на понимание приоритетности физкультурно-спортивной работы, направленной на оздоровление учащихся и воспитание у них культуры здорового образа жизни.

***Адресат программы:*** деятельный и активный ученик начальной школы 7-12 лет, коммуникативный, умеющий (или имеющий желание научиться) работать в команде, подчиняться общим правилам игры, интересующийся спортом.

***Цель программы:*** создание условий для общей физической подготовки, организации досуговой деятельности, самореализации учащихся посредством обучения общеразвивающим физическим упражнениям и основам игры в футбол.

***Задачи программы:***

**Обучающие:**

- сформировать у учащихся понятие о здоровом образе жизни;
- сформировать у детей умение грамотно подбирать и последовательно выполнять физические упражнения при самостоятельных занятиях физической культурой;
- обучить детей основам игры в футбол.

**Развивающие:**

- способствовать развитию двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей), обеспечивая гармоничное физическое развитие детей;
- развивать умения и навыки работы в команде;
- оказать общеукрепляющее оздоровительное воздействие на организм учащихся.

**Воспитательные:**

- сформировать устойчивый интерес к занятиям физкультурно-спортивной направленности;
- содействовать умственному, эстетическому и нравственному воспитанию учащихся;
- способствовать развитию коммуникативных качеств личности ребенка, привить навыки культуры общения.

***Организационно-педагогические условия***

**Срок реализации программы:** 1 год

**Возраст обучающихся:** 7-12 лет

**Условия набора:** принимаются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, обязательно при наличии допуска врача

**Условия формирования групп:** группы формируются по возрастам – 7-9 и 10-12 лет

**Наполняемость группы:** до 25 человек

Общий объем программы – 72 часа

Занятия в основном проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа. Но режим занятий может варьироваться в зависимости от конкретных условий реализации программы.

**Форма обучения** – очная

**Форма организации образовательной деятельности:** групповая, подгрупповая

**Формы занятий:**

- теоретические занятия;
- практические занятия.

### ***Условия реализации программы***

Место проведения занятий – спортивный зал, школьный стадион.

### ***Планируемые результаты***

#### **Личностные результаты:**

- приобрести навыки работы в команде;
- сформировать коммуникативные качества личности;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- научиться подчинить личные интересы интересам коллектива, уважать соперника;
- сформировать чувство ответственности и патриотизма;
- подготовиться к полноценному труду и защите Родины.

#### **Метапредметные результаты:**

- повысить уровень развития двигательных способностей;
- научиться подбирать упражнения для утренней зарядки;
- научиться подбирать упражнения для самостоятельных занятий физической культурой;
- дозировать физическую нагрузку и осуществлять простейший самоконтроль;
- научиться заботиться о собственном здоровье и физическом совершенствовании, вести здоровый образ жизни.

#### **Предметные результаты:**

- получить знания о здоровом образе жизни;
- приобрести навыки выполнения изученных технических приемов игры в футбол;
- сформируются умения правильно располагаться на футбольном поле при атакующих или оборонительных действиях, выполнять простейшие

комбинации в стандартных положениях – начале игры, угловом, штрафном, свободном ударах и вбрасывании мяча;

– научиться технике футбола во взаимосвязи с общей физической подготовкой.

### ***Система оценки результатов освоения программы***

Критерием успешности освоения программы является умение применять полученные теоретические знания на практике.

Метапредметные и личностные результаты отслеживаются путем педагогического наблюдения. Степень вовлеченности учащихся в деятельность объединения, динамика их интереса к занятиям определяется через отслеживание эмоционально-психологического состояния учащихся на занятиях, наличие у них стремления к получению новых знаний и умение преодолевать возникающие трудности.

Система отслеживания, контроля и оценки предметных результатов обучения имеет следующие основные составляющие:

Текущий контроль. Проводится на каждом занятии. Цель – выявление уровня усвоения знаний, умений, навыков, полученных на занятии. Используются: метод наблюдения, оценка результатов.

Промежуточный контроль. Используется в течение всего учебного года после изучения каждого раздела. Цель – выявление, закрепление знаний, навыков, умений.

Используются: обобщающее занятие, проведение игры, оценка работы каждого обучающегося на конкретной позиции в игре.

Промежуточная аттестация проводится в конце первого полугодия. Используются: соревнования по подгруппам.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения в форме соревнования между командами.



## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Устный опрос
2	История и развитие футбола в России и за рубежом	4	2	2	Беседа
3	Общая физическая подготовка	28	-	28	Наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	16	-	16	Сдача нормативов
5	Подвижные игры и эстафеты	20	-	20	Наблюдение
6	Промежуточная аттестация	2	-	2	Выполнение контрольных практических занятий
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>3</b>	<b>69</b>	

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### **1. Введение. Инструктаж по технике безопасности (2 часа)**

Знакомство с образовательной программой, целями и задачами обучения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Практическая подготовка. Правила техники безопасности.

#### **2. История и развитие футбола в России и за рубежом (4 часа)**

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренера, игроки.

#### **3. Общая физическая подготовка (28 часов)**

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями ногами. 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. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление.

Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание. Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Моральные качества спортсменов: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке футболистов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов. Основные методы развития волевых качеств, совершенствование психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка футболистов к предстоящим соревнованиям.

#### **4. Специальная физическая подготовка (16 часов)**

Упражнения для развития быстроты (стартовые рывки на 5-10 м по зрительному сигналу из различных положений (сидя, лежа, медленного бега, бега на месте); контрольные нормативы для юных футболистов - разновидности челночного бега; эстафеты с элементами старта; стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам; бег между стойками, расставленными в различных положениях; обводка препятствий и ведение мяча на скорость; подвижные игры «Бегуны», «Сумей догнать», «Салки по кругу», «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и др; остановка мяча с последующим рывком вперед, в сторону, назад, контрольные нормативы для юных футболистов).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств ( подскоки и прыжки после приседа; прыжки в глубину; прыжки в высоту; многоскоки;

вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность; подвижные игры «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны» ; удары по мячу на дальность). Упражнения для развития специальной выносливости (повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений; рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударами по воротам; кроссы с переменной скоростью; переменный бег с ведением мяча).

Упражнения для развития ловкости (прыжки с разбега, отталкиваясь одной ногой, доставая подвешенный мяч рукой или головой; жонглирование мячом на месте; жонглирование мячом в движении; групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек и обманными движениями; игры и эстафеты: «Салки мячом», «Соревнования биатлонистов»).

#### **5. Подвижные игры и эстафеты (20 часов)**

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, на внимание и координацию. Линейные, круговые и встречные эстафеты с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов; переносом, расстановкой и собиранием предметов; метанием мяча в цель, его ловлей и передачей; с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных выше элементов.

Спортивные игры (мини-футбол; волейбол с элементами пионербола; баскетбол; стритбол).

#### **6. Промежуточная аттестация (2 часа)**

Выполнение контрольно-практических заданий.

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## Секции «Футбол»

№п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
<b>1.</b>	<b>Введение. Инструктаж по технике безопасности</b>	<b>2</b>		
1.1	Знакомство с образовательной программой, целями и задачами обучения. Планирование деятельности объединения в учебном году	1	сентябрь 2024	
1.2	Инструктаж по ТБ. Практическая подготовка	1	сентябрь 2024	
<b>2.</b>	<b>История и развитие футбола в России и за рубежом</b>	<b>4</b>		
2.1	Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России	2	сентябрь 2024	
2.2	Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренера, игроки	2	сентябрь 2024	
<b>3.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>28</b>		
3.1	Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах	2	октябрь 2024	
3.2	Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два	2	октябрь 2024	
3.3	Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменениескорости движения. Повороты в движении	4	октябрь 2024	
3.4	Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки	2	ноябрь 2024	
3.5	Упражнения выполняются на месте и в движении	2	ноябрь 2024	
3.6	Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях	2	ноябрь 2024	
3.7	Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища	4	ноябрь 2024	

3.8	Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпада с дополнительными пружинящими движениями	4	декабрь 2024	
3.9	Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания	2	декабрь 2024	
3.10	Приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления	4	январь 2025	
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>16</b>		
4.1	Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) споследующим быстрым выпрямлением	4	январь 2025	
4.2	Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге "пистолет" с последующим подскоком вверх	4	февраль 2025	
4.3	Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность	4	февраль 2025	
4.4	Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч	4	март 2025	
<b>5.</b>	<b>Подвижные игры и эстафеты</b>	<b>20</b>		
5.1	«Живая цель»	2	март 2025	
5.2	«Салки мячом»	4	март 2025	
5.3	«День и ночь»	2	апрель 2025	
5.4	«Вызов номеров»	2	апрель 2025	
5.5	«Бегуны»	2	апрель 2025	
5.6	«Сумей догнать»	2	апрель 2025	
5.7	«Салки по кругу»	2	май 2025	
5.8	«Рывок за мячом»	4	май 2025	
<b>6.</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>		
6.1	Выполнение контрольно-практических заданий	2	май 2025	
	Всего за учебный год	72		

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Наименование разделов	Методы обучения	Формы занятий	Комплекс средств обучения
Введение. Инструктаж по технике безопасности	Приемы: устное изложение, беседа, диалог, работа по образцу. Методы: словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; фронтальный, индивидуально-фронтальный	Теоретическое занятие	Научная и специальная литература, плакаты. Оборудование спортивного зала: футбольные ворота, гимнастические стенки, маты. Техническое оснащение: компьютер, проектор, экран, аудиозаписи, видеозаписи. Инвентарь: футбольные мячи, скакалки
История и развитие футбола в России и за рубежом	Приемы: устное изложение, беседа, диалог, работа по образцу. Методы: словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; фронтальный, индивидуально-фронтальный	Теоретическое занятие Практическое занятие	Научная и специальная литература, плакаты. Оборудование спортивного зала: футбольные ворота, гимнастические стенки, маты. Техническое оснащение: компьютер, проектор, экран, аудиозаписи, видеозаписи. Инвентарь: футбольные мячи
Общая физическая подготовка	Приемы: беседа, показ педагогом; работа по образцу и самостоятельная творческая работа учащихся. Методы: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, фронтальный, репродуктивный; групповой	Практическое занятие	Оборудование спортивного зала: футбольные ворота, гимнастические стенки, маты. Техническое оснащение: компьютер, проектор, экран, аудиозаписи, видеозаписи. Инвентарь: футбольные мячи, скакалки
Специальная физическая подготовка	Приемы: беседа, показ педагогом; работа по образцу и самостоятельная творческая работа учащихся. Методы:	Практическое занятие	Оборудование спортивного зала: футбольные ворота, гимнастические стенки, маты. Техническое оснащение:

	словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, фронтальный, репродуктивный; групповой		компьютер, проектор, экран, аудиозаписи, видеозаписи Инвентарь: футбольные мячи, скакалки
Подвижные игры и эстафеты	Приемы: беседа, показ педагогом; работа по образцу и самостоятельная творческая работа учащихся. Методы: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, фронтальный, репродуктивный; групповой	Практическое занятие	Оборудование спортивного зала: футбольные ворота, гимнастические стенки, маты. Техническое оснащение: компьютер, проектор, экран, аудиозаписи, видеозаписи. Инвентарь: футбольные мячи, скакалки
Промежуточная аттестация	Приемы: беседа, показ педагогом; работа по образцу и самостоятельная творческая работа учащихся. Методы: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, фронтальный, репродуктивный; групповой	Практическое занятие	Оборудование спортивного зала: футбольные ворота, гимнастические стенки, маты. Техническое оснащение: компьютер, проектор, экран, аудиозаписи, видеозаписи. Инвентарь: футбольные мячи, скакалки



## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Список использованной литературы:**

1. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. – М.: «Советский спорт», 1996.
2. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр. – М.: ВАКО, 2005.
3. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания и спорта: Учебно-методическое пособие. – Ульяновск, 2000.
4. Переверзин И.И. Школьный спорт в России. – М., 1994.
5. Пермяков А.А. Внешкольное физическое воспитание школьников. Киев: «Рад. школа», 1989.
6. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.: «Медицина», 1985.
7. Терминология спорта: Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: «СпортАкадемПресс», 2001.
8. Холдов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. уч. зав. – М.: «Академия», 2000.

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Приложение №1

## Контроль развития физических качеств

Комплекс вступительных контрольно-переводных упражнений для мальчиков и девочек

### Нормативы для индивидуального отбора по виду спорта футбол: мальчики

базовый уровень 1 года обучения (7 лет):

<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>			
	1 балл	2 балла	3 балла
<b>Тестовое упражнение</b>			
Бег на 10 м с места, (сек)	2,4-2,3	2,3-2,2	2,2
Бег на 30 м с места, (сек)	5,7-5,5	5,5-5,3	5,3
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	7,5-7,0	7,0-6,5	6,5
Прыжок в длину с места, (см)	156-162	162-168	16 8
Вбрасывание мяча из-за головы (м)	8-9	9-10	10

Количество баллов для зачисления: 6 баллов

базовый уровень 1 года обучения (8 лет):

<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>			
	1 балл	2 балла	3 балла
<b>Тестовое упражнение</b>			
Бег на 10 м с места, (сек)	2,3-2,2	2,2-2,1	2,1
Бег на 30 м с места, (сек)	5,6-5,45	5,45-5,3	5,3
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,4-6,2	6,2-6,0	6,0
Прыжок в длину с места, (см)	164-170	170-176	176
Вбрасывание мяча из-за головы (м)	10-11	11-12	12
Тройной прыжок с места (см)	445-450	450-460	460
Жонглирование мячом (кол-во раз)	4-6	6-8	8

Количество баллов для зачисления: 8 баллов

базовый уровень 1 года обучения (9-10 лет)

<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>			
<b>Тестовое упражнение</b>	1 балл	2 балла	3 балла
Бег на 10 м с места, (сек)	2,3-2,2	2,2-2,1	2,1
Бег на 30 м с места, (сек)	5,6-5,45	5,45-5,3	5,3
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,4-6,2	6,2-6,0	6,0
Прыжок в длину с места, (см)	164-170	170-176	176
Вбрасывание мяча из-за головы (м)	10-11	11-12	12
Тройной прыжок с места (см)	445-450	450-460	460
Жонглирование мячом (кол-во раз)	4-6	6-8	8

Количество баллов для зачисления: 8 баллов

**Нормативы для индивидуального отбора по виду спорта футбол:  
девочки**

базовый уровень 1 года обучения (7-8 лет)

<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>			
<b>Тестовое упражнение</b>	1 балл	2 балла	3 балла
Бег на 10 м с места, (сек)	2,5-2,4	2,4-2,3	2,2
Бег на 30 м с места, (сек)	5,8-5,5	5,5-5,3	5,3
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	7,6-7,0	7,0-6,5	6,5
Прыжок в длину с места, (см)	159-162	162-168	16 8
Вбрасывание мяча из-за головы (м)	7-9	9-10	10

Количество баллов для зачисления: 6 баллов

базовый уровень 1 года обучения (9 лет )

<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>			
<b>Тестовое упражнение</b>	1 балл	2 балла	3 балла
Бег на 10 м с места, (сек)	2,2-2,1	2,1-2,0	2,0
Бег на 30 м с места, (сек)	5,45-5,3	5,3-5,15	5,15
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,2-6,0	6,0-5,8	5,8
Прыжок в длину с места, (см)	168-176	176-184	184

Вбрасывание мяча из-за головы (м)	10,5-12	12-13,5	13,5
Тройной прыжок с места (см)	455-460	460-470	470
Бег 400 метров (сек)	87-84	84-80	80
6-минутный бег (м)	1200-1300	1300-1400	1400
Удар по мячу на дальность, (м)	35-37	37-40	40
Жонглирование мячом (кол-во раз)	6-8	8-10	10

Количество баллов для зачисления: 11 баллов

базовый уровень 3 года обучения (10 лет)

<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>			
	1 балл	2 балла	3 балла
<b>Тестовое упражнение</b>			
Бег на 10 м с места, (сек)	2,2-2,1	2,1-2,0	2,0
Бег на 30 м с места, (сек)	5,45-5,3	5,3-5,15	5,15
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,2-6,0	6,0-5,8	5,8
Прыжок в длину с места, (см)	168-176	176-184	184
Вбрасывание мяча из-за головы (м)	10,5-12	12-13,5	13,5
Тройной прыжок с места (см)	455-460	460-470	470
Бег 400 метров (сек)	87-84	84-80	80
6-минутный бег (м)	1200-1300	1300-1400	1400
Удар по мячу на дальность, (м)	35-37	37-40	40
Жонглирование мячом (кол-во раз)	6-8	8-10	10

Количество баллов для зачисления: 11 баллов

**Перечень тестов (вопросов) по текущему контролю освоения  
теоретической части Программы**

1. Начертите футбольное поле: опишите его разметку и оборудование и укажите все размеры.
2. Каким требованиям должен отвечать мяч? Каковы его вес и размеры?
3. При каком количестве игроков команда может быть допущена к игре и каковы правила замены игроков?
4. Каковы права и обязанности главного судьи и его помощников при проведении игры?
5. Продолжительность игры. В каких случаях судья должен продлить время игры?
6. В каких случаях мяч считается в игре и не в игре?
7. Как правильно начать игру?
8. Общее определение положения «вне игры».
9. В каких случаях будет положение «вне игры»?
10. В каких случаях не может быть положения «вне игры»?
11. Какие взыскания судья может накладывать на игроков и за какие нарушения?
12. В каких случаях назначаются штрафные и свободные удары? В чем их разница? 13. Как правильно проводится 11-метровый удар и в каких случаях он назначается?
14. В каких случаях наказывается игра рукой?
15. Как правильно вбрасывать мяч из-за боковой линии?
16. С какого места производится выбивание мяча от ворот, и когда мяч при этом будет считаться в игре?
17. Откуда производится угловой удар и на каком расстоянии от мяча имеют право располагаться игроки?
18. Обувь и обмундирование футболистов. Какие к ним требования предъявляются?
19. Когда мяч считается забитым в ворота?
20. От чего зависит дальность и точность полета мяча?
21. Какие основные технические приемы применяются в футбольной игре?
22. Какой из способов удара по мячу ногой обеспечивает наибольшую точность полета мяча и почему? Как выполняется удар?
23. Какой из способов остановки мяча является более надежным?
24. Расскажите о расстановке и нумерации игроков команды.
25. Каковы особенности игры защитников, полузащитников, нападающих и вратаря?

27. Назовите основные принципы игры в защите.
28. Назовите основные принципы игры в нападении.
29. Расскажите о персональной опеке и игре в зоне. В чем их отличие?
30. Как правильно организовать оборону при розыгрыше стандартных положений?
31. Как организовать атаку при розыгрыше стандартных положений?
32. Что такое «Олимпийская система» проведения соревнований.
33. Система проведения чемпионата России по футболу.
34. Специфика игры в мини-футбол 5х5
35. Значение «разминки» в подготовке организма юного футболиста к игре.
36. Учебные сборы. Цель их в подготовке к соревнованиям и турнирам.
37. Особенности режима питания юных футболистов.
38. Организация проведения соревнований по футболу (положение, календарь игр, таблица розыгрыша и т.д.)
39. Требования к спортивной обуви футболистов. Отличие обуви у футболистов и мини-футболистов.
40. Что означает понятие «футбол»? Родина футбола.