

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей с. Долгоруково**

Принята на заседании методического объединения от «_____» августа 2023 г. Протокол №1		Утверждаю: Директор МБОУ лицей с.Долгоруково _____/Барабанова Е.А./ « _____ » августа 2023г.
--	--	--

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной  
направленности  
«Старт»**

**Возраст обучающихся: 13-15 лет  
Срок реализации: 1 год**

**Автор-составитель:  
Малютин Алексей Иванович,  
учитель физической культуры**

**с.Долгоруково 2023 год**

## 1. Пояснительная записка

### Нормативно-правовые основы разработки программы

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. №678-р)
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленные письмом департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации».

Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения лицея с. Долгоруково

### Цели и задачи Программы

#### Цель :

Укрепление здоровья и компенсация дефицита двигательной активности. формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

#### Задачи:

##### Образовательные:

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

##### Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

##### Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры.

### Уровень сложности и направленность.

Направленность объединения: физкультурно-спортивная.

### Уровни освоения дополнительных общеразвивающих программ.

"Базовый уровень". Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

### Категория учеников:

Данная программа рассчитана на 1 год обучения для детей от 13 до 15 лет с разной степенью физической подготовки.

### **Объем и срок освоения программы**

Согласно учебному плану программы дополнительного образования МБОУ лицей с.Долгоруково на 2023-2024 учебный год на проведение занятий учебного объединения «футбол» предусмотрено - 4 часа в неделю, 160 часов в год.

### **Формы обучения:**

– очная

### **Условия реализации программы**

**Условия набора:** в группу принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний. Группы разновозрастные. Комплектование групп проводится до 10 сентября.

### **Планируемые результаты освоения программы**

- Успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП
- Индивидуальный рост физподготовки учащихся
- Высокий уровень морально-волевых качеств и систему ценностных ориентаций.
- Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Обучающиеся знают:

- теорию игры в футбол
- гигиену спортсмена
- историю развития футбола

Обучающиеся умеют:

- владеть основами техники и тактики игры в каждой возрастной группе.
- участвовать в соревнованиях разного уровня.

Учащиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- правильно организовать свой досуг
- вести здоровый образ жизни

Воспитанник способен проявить следующие отношения:

- уважительно вести себя по отношению к преподавателю и др. членам кружка
- доброжелательно относиться к сопернику
- уметь правильно реагировать на похвалу и критику

### **Отличительные особенности**

Является то, что она позволяет учащимся, имеющим первичные навыки игры в футбол развивать и совершенствовать их, приобретать новый опыт, приобщаться к регулярным занятиям спортом. Организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом особенностей всех обучающихся

## 2. Содержание программы

Материал даётся в трёх разделах: теоретическая подготовка; физическая подготовка; тактическая подготовка.

В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал по истории баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Тактическая подготовка» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
		Всего
1.	Вводное занятие	2
2.	Подвижные игры	3
3.	Передвижения	5
4.	Ведение мяча, передачи и остановка	45
5.	Удары по мячу	25
6.	Обводка	5
7.	Открывание	7
8.	Игра вратаря	10
9.	Игра в защите	13
10.	Розыгрыши	12
11.	Развитие скоростных способностей	3
12.	Игра в «Стенку»	5
13.	Тактика игры	5
14.	Судейство	3
15.	Подстраховка игроков	2
16.	Учебная игра	10
17.	Розыгрыш стандартов	5
	<b>Итого:</b>	<b>160</b>

#### Содержание программы.

1. **Бег.** Техника безопасности. Ходьба с переходом на бег по прямой. Бег с переходом на ходьбу и вновь на бег. Бег с изменением направления или обеганием поворотных стоек, кеглей, конусов. Эстафеты с бегом спиной вперед, скрестным и приставным шагом, с обеганием препятствий.
2. **Прыжки.** Прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперед. Многократные прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах с поворотом в разные стороны на 90\*, 180\*, 360\*. Прыжки с доставанием головой высоко подвешенного предмета
3. **Остановки.** Остановка выпадам после бега с ускорением и рывком. Остановка выпадам после бега приставным шагом. Медленный бег и остановка выпадам.
4. **Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.** Бег, остановка, поворот на 180\*- ускорение 15-20 метров. Прыжок с поворотом на 180\* - ускорение 10 метров,



сентябрь	5	16.30-18.00	Учебное занятие	2	Т/Б и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале.	Стадион	Устный опрос
	7	16.30-18.00		2	Основные правила игры в футбол	стадион	Текущий
	12	16.30-18.00		2	Техника передвижения игрока.		
	14	16.30-18.00		2	Удар внутренней стороной стопы.		
	19	16.30-18.00		2	Остановка мяча.		
	21	16.30-18.00		2	Остановка катящегося мяча подошвой.		
	26	16.30-18.00		2	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы		
	28	16.30-18.00		2	Ведение мяча		
октябрь	3	16.30-18.00		2	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	Спортивный зал	
	5	16.30-18.00		2	Удар носком		
	10	16.30-18.00		2	Удар серединой лба на месте		
	12	16.30-18.00		2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии		
	17	16.30-18.00		2	Ведение мяча в различных направлениях.		
	19	16.30-18.00		2	Ведение мяча с различной скоростью.		
	24	16.30-18.00		2	Ведение мяча в различных направлениях.		
	26	16.30-18.00		2	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.		
	31	16.30-18.00		2	Ведение мяча с различной скоростью.		
ноябрь	7	16.30-18.00		2	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.		
	9	16.30-18.00		2	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы		
	14	16.30-18.00		2	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы		
	16	16.30-18.00		2	Техника передвижения игрока.		
	21	16.30-18.00		2	Удар внутренней стороной стопы.		
	23	16.30-18.00		2	Остановка мяча.		
	28	16.30-18.00		2	Остановка катящегося мяча подошвой.		
	30	16.30-18.00		2	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы		
	1	16.30-18.00		2	Ведение мяча		
декабрь	5	16.30-18.00		2	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема		
	7	16.30-18.00		2	Удар носком		
	12	16.30-18.00		2	Удар серединой лба на месте		
	14	16.30-18.00		2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии		
	19	16.30-18.00		2	Ведение мяча в различных направлениях.		
	21	16.30-18.00		2	Ведение мяча с различной скоростью.		
	26	16.30-18.00		2	Ведение мяча в различных направлениях.		
	28	16.30-18.00		2	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.		
январь	9	16.30-18.00		2	Ведение мяча с различной скоростью.		
	11	16.30-18.00		2	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.		
	16	16.30-18.00		2	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы		
	18	16.30-18.00		2	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы		

	23	16.30-18.00		2	Техника владения мячом.		
	25	16.30-18.00		2	Техника ведения мяча.		
	30	16.30-18.00		2	Техника защитных действий.		
февраль	1	16.30-18.00		2	Обманные движения (финты).		
	6	16.30-18.00		2	Остановка опускающегося мяча.		
	8	16.30-18.00		2	Удар по летящему мячу средней частью подъема.		
	13	16.30-18.00		2	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника		
	15	16.30-18.00		2	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.		
	20	16.30-18.00		2	Ведение мяча с различной скоростью.		
	27	16.30-18.00		2	Ведение мяча в различных направлениях.		
	29	16.30-18.00		2	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.		
март	5	16.30-18.00		2	Ведение мяча с различной скоростью.		
	12	16.30-18.00		2	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.		
	14	16.30-18.00		2	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы		
	19	16.30-18.00		2	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы		
	21	16.30-18.00		2	Техника владения мячом.		
	26	16.30-18.00		2	Техника ведения мяча.		
	28	16.30-18.00		2	Техника защитных действий.		
апрель	2	16.30-18.00		2	Обманные движения (финты).		
	4	16.30-18.00		2	Остановка опускающегося мяча.		
	9	16.30-18.00		2	Удар по летящему мячу средней частью подъема.		
	11	16.30-18.00		2	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника		
	16	16.30-18.00		2	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.		
	18	16.30-18.00		2	Финт уходом		
	23	16.30-18.00		2	Финт ударом		
	25	16.30-18.00		2	Финт остановкой		
	30	16.30-18.00		2	Двухсторонняя игра		
май	2	16.30-18.00		2	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.		
	7	16.30-18.00		2	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы		
	14	16.30-18.00		2	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы		
	16	16.30-18.00		2	Техника владения мячом.		
	21	16.30-18.00		2	Техника ведения мяча.		
	23	16.30-18.00		2	Техника защитных действий.		
	28	16.30-18.00		2	Обманные движения (финты).		
	30	16.30-18.00		2	Остановка опускающегося мяча.		
июнь	4	16.30-18.00		2	Удар по летящему мячу средней частью подъема.		
	6	16.30-18.00		2	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника		
	11	16.30-18.00		2	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.		
	13	16.30-18.00		2	Ведение мяча с различной скоростью.		
	18	16.30-18.00		2	Ведение мяча в различных направлениях.		

### **3. Организационно-педагогические условия**

#### **Кадровые условия**

Малютин Алексей Иванович, учитель физической культуры высшей квалификационной категории, стаж работы 10 лет. Образование высшее.

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

Помещения и оснащение указаны с учетом направленности программы и должны соответствовать требованиям СанПиН 1.2.3685-21.

— Помещение спортзала (футбольная площадка); — футбольные мячи – 20 шт; — футбольные ворота – 2 шт; — Набивные мячи – 10 шт; — Скакалки – 20 шт — Гантели, конусы 20 шт

#### **Учебно-методическое обеспечение**

##### **Список используемой литературы**

**Футбол:** Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.

1. *Андреев С.Л.* Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.
2. *Андреев С.Л.* Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
3. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
- 4.Верхошанский Ю.В. «Основы специальной силовой подготовки в спорте» М. Физкультура и спорт, 1970
- 5.Деркач А.А., Исаев А.А. «Педагогическое мастерство тренера»- М.: Физкультура и спорт, 1981г.
- 6.Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр
- 7.*Максимеико И.Г.* Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
- 8.Терра-Спорт,2000.- 86 стр.(Библиотечка тренера)
- 9.Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.:
- 10.*Филин В.П., Фомин И.А.* Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
- 11.Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.
12. Программно-методическое обеспечение подготовки инструкторов и судей по спорту

#### **Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации  
<http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России  
<http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки Российской Федерации  
<http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»  
<http://www.window.edu.ru/> - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»  
<http://www.school-collection.edu.ru/> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;  
<http://www.fcion.edu.ru/> - федеральный центр информационно – образовательных ресурсов

### **4. Рабочая программа воспитания.**

### **Цели воспитания:**

- Обеспечение актуализации обучающимися ценностно-смыслового компонента в осваиваемых сферах деятельности;
- Содействие обучающимся в понимании значимости избранных сфер деятельности как основы для самореализации и профессионального самоопределения;
- Помощь в формировании личностных качеств обучающихся, освоении способов регулирования собственных действий, взаимодействия с партнерами в различных сферах деятельности, освоение способов самопознания, самоопределения, преодоления собственных трудностей.

### **Направления воспитательной деятельности:**

Гражданско-патриотическое воспитание — соответствует патриотическому, гражданскому воспитанию и предполагает организацию деятельности по изучению национальных традиций, этнических культур, деятельности детских общественных организаций, воспитание любви к родному краю, патриотических и гражданских чувств, участие в управлении воспитательным процессом членов детского самоуправления

Нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей — соответствует нравственному, духовному, семейному воспитанию и предполагает образование и воспитание личности обучающихся, организация работы с семьей, изучение семейных традиций, воспитание у учащихся уважения к семейным ценностям, отношениям, организация совместной деятельности педагогов и родителей, проведение актов милосердия, формирование толерантного отношения к людям другой национальности; способствует формированию единого воспитательного пространства, главной ценностью которого является личность ребенка, его счастье, его успех. Содействует формированию у педагогов и родителей способности адекватно и эффективно действовать в сложной проблемной ситуации

Воспитание положительного отношения к труду и творчеству — соответствует трудовому воспитанию, организации трудовой и профориентационной деятельности обучаемых, воспитание трудолюбия, культуры труда, экономическое просвещение подростков

Здоровьесберегающее воспитание — соответствует физическому воспитанию учащихся к собственному здоровью, сохранение и укрепление нравственного, психического и физического здоровья, формирование основ безопасности, воспитание способности выпускника школы осознанно вести здоровый образ жизни, заниматься физическим совершенствованием, организация деятельности по формированию здорового образа жизни, по профилактике употребления психоактивных веществ, организация туристической, спортивной работы, воспитание гармонично развитой личности

Социокультурное и медиакультурное воспитание — формирование коммуникативной культуры; (соответствует социокультурному воспитанию и направлен на повышение познавательной активности учащихся школы, на формирование ценностных установок в отношении интеллектуального труда, представлений об ответственности за результаты поисковой, исследовательской деятельности, научных открытий; на развитие речевых способностей учащихся школы, на формирование конструктивной коммуникации между ровесниками, на повышение риторической компетенции молодых граждан

Культурологическое и эстетическое воспитание — соответствует эстетическому воспитанию и предполагает организацию деятельности по развитию эстетического вкуса, творческих способностей и задатков на основе приобщения к выдающимся художественным ценностям отечественной и мировой культуры, формирование способностей восприятия и понимания прекрасного, обогащение духовного мира детей средствами искусства и непосредственного участия в творческой деятельности

Правовое воспитание и культура безопасности учащихся — соответствует правовому воспитанию и направлен на развитие навыков безопасности и формирования безопасной среды в школе, в быту, на отдыхе; формирование представлений об информационной безопасности, о девиантном и делинквентном поведении, о влиянии на безопасность молодых людей отдельных молодежных субкультур

Экологическое воспитание — соответствует экологическому воспитанию учащихся и предполагает организацию природосообразной деятельности, формирование у учащихся ценностного отношения к природе, к процессу освоения природных ресурсов региона, страны, планеты

Профориентационное воспитание — соответствует формированию у учащихся готовности самостоятельно планировать и реализовывать перспективы персонального образовательно-профессионального маршрута в условиях свободы выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности, в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда

#### **Формы воспитательной деятельности:**

Мероприятия — это события, занятия, ситуации в коллективе, организуемые педагогами или кем-либо для воспитанников с целью непосредственного воспитательного воздействия на них. Формы работы, которые могут быть объективно отнесены к мероприятиям: беседы, лекции, дискуссии, диспуты, экскурсии, культпоходы, прогулки, обучающие занятия, вечера встреч, викторины. Характерный признак этого типа форм — созерцательно-исполнительская позиция детей и организаторская роль взрослых или старших воспитанников.

Коллективные творческие дела (КТД) — это общая работа, важные события, осуществляемые и организуемые членами коллектива на пользу и радость кому-либо, в том числе и самим себе. Формы работы, которые можно отнести к делам: трудовые десанты и операции, рейды, ярмарки, фестивали, конгрессы, конференции, марафоны творческих идей, акции, аукционы, агитбригады, творческие гостиные и т.п.

Коллективные творческие дела обладают наибольшими объективными воспитательными возможностями, так как они:

- предоставляют возможность каждому ребенку внести свой личный вклад в общую работу, проявить свои личностные качества (творческие, организаторские, практические, интеллектуальные и др.);
- обеспечивают активную реализацию и обогащение личного и коллективного опыта;
- способствуют укреплению коллектива, его структуры, содействуют разнообразности и мобильности внутриколлективных связей и отношений;

— эмоционально привлекательны для ребят, позволяют опираться на значимые для них содержание и способы организации деятельности в самых разных ситуациях воспитательного процесса.

Игра — это воображаемая или реальная деятельность, целенаправленно организуемая в коллективе воспитанников с целью отдыха, развлечения, обучения. К формам-играм можно отнести: деловые игры, сюжетно-ролевые, игры на местности, спортивные игры, познавательные и т.п.

## 5. Оценка качества освоения программы

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения футболистами контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основной критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
		Норматив	
		13-14 лет	15-17 лет
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта	2.9	2.8
	Бег на 15 м с хода	2.6	2.4
	Бег на 30 м с высокого старта	5.1	4.9
	Бег на 30 м с хода	4.6	4.5
Скоростно-силовые качества		1.85	1.90
	Тройной прыжок	6.00	6.20
	Прыжок в высоту без замаха	10	12
	Прыжок в высоту со замахом рук	18	20
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	7	8
Техническое мастерство		45%	40%
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	27	30
	Обводка стоек и удар по воротам	6.7	6.6
	Вбрасывание аута	12	13

### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

## 1. Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

**1.1.** При проведении тестирования по **физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

**1.1.1. Подтягивание** (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

**1.1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

**1.1.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке.* Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

**1.1.4. Прыжки через скакалку** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

**1.1.5. Бег 60 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

**1.2.** Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

№	Упражнение	13 лет	14 лет	15 лет
Для полевых игроков				
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	10,0	9,5	9,0
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	20	25	более 25
Для вратарей				
1.	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	30	34	38
2.	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	45	50	55
3.	Бросок мяча на дальность (м)	20	24	26