

Муниципальное бюджетное учреждение
«Детский оздоровительный лагерь «Сокол»
Домбаровского района
Оренбургской области

Принято на заседании педсовета от <u>10.08</u> 202 <u>6</u> года <i>Протокол № 1</i>	Утверждено: Директор МБУ ДОЛ «Сокол»  Бектасова С.Я. 
---	--

Программа
«Основы футбола»

Физкультурно – СПОРТИВНОГО направления

Возраст воспитанников – 11 - 16 лет

Срок реализации - 21 день

Автор составитель:

Бектасова С.Я., к.б.н.

Директор МБУ ДОЛ «Сокол»

п. Домбаровский

Пояснительная записка

Летние каникулы составляют значительную часть свободного времени детей. Этот период как нельзя более благоприятен для развития их спортивного потенциала, совершенствования личностных возможностей, вхождения в систему социальных связей, воплощения собственных планов, удовлетворения индивидуальных интересов в личностно значимых сферах деятельности. Летний отдых – это не просто прекращение учебной деятельности ребенка.

Лето – время игр, развлечений, свободы в выборе занятий, снятия накопившегося за год напряжения, восполнения израсходованных сил, восстановления здоровья. Это период свободного общения детей. Это активная пора его социализации, продолжение образования. Именно поэтому обеспечение занятости детей в период летних каникул является 3 приоритетным направлением государственной политики в области образования детей и подростков.

Организованный отдых - это не только оздоровление и форма досуга, но и эффективное средство профилактики дезадаптивных форм поведения детей, безнадзорности в период каникул, а каникулярное время особенно благоприятно для предоставления детям необходимой психологической и социальной помощи.

Нормативно-правовое обеспечение программы. Краткосрочная образовательная программа «Футбол» разработана на основе следующих нормативно – правовых документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с:

- Федеральным Законом от 21.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным Законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- письмом Министерства спорта РФ от 12.05.2014г. ВМ-04 10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ»;

- приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 года № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года N 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки РФ № 09 -3242.

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

- Уставом МБУ ДОЛ «Сокол»

Актуальность

актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом на организм обучающегося, компенсацией недостаточной двигательной активности у современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков вместе с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма обучающихся и повышением работоспособности.

Новизна

Новизна программы заключается в освоении и совершенствовании футбольных навыков, посредством ежедневных тренировок и восстановительных мероприятий в каникулярный период

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и

соперникам, дисциплинированность, активность. Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки.

Цель программы

формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся посредством занятий футболом, популяризация данного вида спорта. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям футболом.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям футболом.
- приобретение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий;
- овладение базовой техникой (основами) футбола.

Развивающиеся:

- способствовать развитию координации движений и основные физические качеств: силу, ловкость, быстроту реакции;
- способствовать развитию двигательных способностей посредством игры в футбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся, воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни;
- содействие в самоопределении, социальной адаптации; - формирование духовно-нравственных качеств личности;
- формирование мировоззрения, внутренней культуры личности. - способствовать снятию стрессов и раздражительности;

Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели

Направленность программы

.Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Адресат Программы

Краткосрочная образовательная программа «Футбол» разработана для детей, в возрасте от 7 до 16 лет. По данной программе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на усиленную физическую подготовку, совершенствование технических и тактических навыков обучающимися вида спорта футбол. Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из детей, проходящих обучение по предпрофессиональной образовательной программе по футболу, принимающих участие в соревнованиях различного уровня и имеющих разрешение участкового педиатра, а также заявления родителей или

законных представителей, либо самого обучающегося по достижению им 14 лет. Минимальная наполняемость учебной группы – 10 человек, максимальная наполняемость – 30 человек

В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию, принятой в футболе;
- овладеть основными строевыми командами,
- уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (
- уметь извлекать информацию для себя из содержания тренировочного занятия;
- уметь выделять и формулировать познавательную цель;
- высказывать мысль, пользоваться видео разбором игровых ситуаций;
- уметь принимать и выполнять учебную цель и задачу, планировать её реализацию, контролировать и адекватно оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение;
- уметь слушать и вступать в диалог;
- уметь выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами;
- уметь координировать совместную деятельность в команде (согласование и координация деятельности с другими ее участниками; объективное оценивание своего вклада в решение общих задач команды).
- приобрести теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;
- развить специальную физическую подготовку с уклоном на координацию, скоростно - силовые качества и выносливость;
- овладеть основными приёмами игры в футбол (перемещения, ведение мяча, удары головой, ногами, обманные движения, отбор мяча);
- уметь разыгрывать атакующие и защитные комбинации в небольших группах;

- уметь оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации;
- уметь оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
- проявлять гибкое тактическое мышление во время игры;
- овладеть навыками коллективной игры;

Формы обучения

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- разбор игр на видео;
- участие в товарищеских матчах;
- зачеты,
- тестирования.

Учебный план

1. Теоретическая подготовка - 2 и Зачёт
 - 2 Общая физическая подготовка - 4 и Зачёт
 - 3 Специальная физическая подготовка - 4 и Зачёт
 - 4 Техничко-тактическая подготовка - 4 и Зачёт
 - 5 Восстановительные мероприятия - 2 и Зачёт
 - 6 Контрольные нормативы – 1 и Сдача контрольных нормативов
 - 7 Участие в соревнованиях - 3 и Участие в соревнованиях
- Всего часов: 20 часов

Содержание программы

Тема 1.

Теоретическая подготовка Теория. Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта. История развития и состояние отечественного футбола История возникновения современного футбола. Развитие футбола в России. Достижения сборных и клубных команд России на международной арене. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Режим дня юного спортсмена. Гигиена тренировочного процесса. Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные и субъективные показатели самоконтроля, подсчет пульса. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и участию в соревнованиях. Особенности травматизма в минифутболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика травматизма. Места занятий, оборудование и инвентарь Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по футболу. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

Тема 2.

Общая физическая подготовка Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад. Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине. Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону. Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Тема 3.

Специальная физическая подготовка Практика. Подвижные игры.

Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Спортивные игры. Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. 8 Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Тема 4.

Технико-тактическая подготовка Теория. Понятие о технике футбола. Характеристика основных технических приемов в футболе.

Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых ситуациях. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Практика. Техническая подготовка Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность. Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность. Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча. Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком, ведение стопой. Ведение мяча всеми

изученными способами, увеличивая скорость движения. Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве. Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность. Тактическая подготовка Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 + 3, 3 + 1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом. Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру). Тактика нападения. Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений. Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте. Тактика защиты. 9 Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря. Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при

пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Тема 5.

Восстановительные мероприятия Теория. Педагогические средства.

Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п. Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания. Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке. Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Тема 6.

Инструкторская и судейская практика Практика. Юные футболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей.

Тема 7.

Контрольные нормативы Практика. Сдача контрольных нормативов.

Тема 8.

Спортивные соревнования, их организация и проведение Теория. Правила игры в футбол.

Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков. Планирование, организация и проведение соревнований по футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по футболу и футболу. Практика. Участие в соревнованиях согласно календарного плана. Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы Предметная область Базовый уровень Общая физическая и специальная физическая подготовка ОФП и СФП должно быть приближенно по своему воздействию к футболу Техничко-тактическая подготовка Совершенствовать владение техникой футбола, проявлять тактическую смекалку

Планируемые результаты

- освоения обучающимися содержания программы
- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники футбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Виды контроля

Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

Ожидаемые результаты обучения:

Знать:

- Развитие футбола в России
- Выполнять различные упражнения для ОФП и СФП
- Права и обязанности игроков.
- Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых ситуациях

Уметь

- использовать короткие и средние передачи, выполнять игровые задания на своем месте, противодействовать передаче, ведению и удару по воротам
- Формирование ценностных ориентаций;
- патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств);

Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, видеозаписи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового футбола, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.
3. Методические разработки в области футбола. Требования техники безопасности. В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по футболу, лёгкой атлетике, при проведении спортивных игр.

Материально-техническое оснащение

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по футболу необходимы:

- Спортивная площадка с футбольным оборудованием.
- Футбольные ворота 2 шт.
- Футбольные мячи 10 шт.
- Стойки футбольные 10 шт
- Фишки переносные 10 шт.

- Футболки цветные 12 шт.
- Мячи футбольные 5 шт.
- Скакалки 10 шт.

Список использованной литературы

Для педагога:

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. и др. Футбол (футзал): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2008 г.
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Футбол в школе. – М.: Советский спорт, 2006 г.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8-10 лет). – М.: Олимпия, Человек, 2007 г.
4. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 2 этап (11-12 лет). – М.:Олимпия, Человек, 2009 г.
5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 3 этап (13-15 лет). – М.Олимпия, Человек, 2008 г.
6. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 4 этап (16-12 лет). – М.:Олимпия, Человек, 2008 г.
7. Левин В.С. , Соколов С.С. Футбол (футзал). Тактика игры в атаке и обороне. 2016 г.

Для обучающихся:

1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
2. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.
3. Муйжнек Александр, Батищева Анастасия А. Твои правила. Футбол – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018 г.
4. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских спортивных школ олимпийского резерва,; / М.А Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко — [текст] Российский футбольный союз, Издательство: Советский спорт , 2011г.
5. Смышляев А.В., Степанов Е.Э., - ФУТБОЛ: ТЕХНИКА ИГРЫ, Издательство Томского политехнического университета 2009 Методика обучения технике игры в футбол

6. <https://infourok.ru/metodika-obucheniya-tehnike-igry-v-futbol-6459243.html>

7. Методическое пособие – футбол для детей

8. http://unostpskov.ucoz.ru/metodich/futbol_pourochnaja_programma_sog.pdf

9. Программа подготовки футболистов, методические рекомендации

10. https://fc-rostov.ru/files/training_program_for_football_players_6-9_years_old.pdf

11. Видео уроки <https://www.dokaball.com/video-uroki>

112. Интернет-ресурсы: Российское образование Федеральный образовательный портал <http://www.edu.ru/> Российский футбольный союз <https://rfs.ru/projects/russianfootball/futbolvshkole> Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>

Нормативы

по физической и технической подготовке

для воспитанников, занимающихся футболом

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6
Бег 400м (сек)				67,0	65,0
6-минутный бег (м)			1400	1500	
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)				30,0	28,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55	65
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45	50
Бросок мяча на дальность (м)				20	24

Ожидаемые результаты
для воспитанников в возрасте 12 -14 лет,
занимающихся футболом

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат
	Общая физическая подготовка.	
1.	Прыжки в длину с места, см	160
2.	Поднимание туловища за 30 сек, раз	24
3.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз	15
4.	Бег на 300 м, мин	1,10
	Техническая подготовка.	
5.	Накат справа по диагонали, ударов	15
6.	Подрезка справа и слева, ударов	10
7.	Поддачи и их прием, ударов	6
	Общая физическая подготовка	
8.	Челночный бег 3x10 м, сек	9,5
9.	Многоскоки (8 прыжков), м	12,5
10.	Лазание по канату, м	2,5
	Специальная физическая подготовка	
11.	Бег на 30 м с мячом, сек	6,5
12.	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м	28
	Техническая подготовка	
13.	Жонглирование мячом, раз	8
14.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
15.	Остановки мяча ногой (подошвой)	+

**Ожидаемые результаты
для воспитанников в возрасте 15 -16 лет,
занимающихся футболом**

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат
Общая физическая подготовка.		
1.	Прыжки в длину с места, см	160
2.	Тройной прыжок с места, см	450
3.	Бег на 30 метров, сек	5,2
4.	Бег на 300 м, сек	60
Техническая подготовка.		
5.	Накат справа по диагонали, ударов	15
6.	Подрезка справа и слева, ударов	10
7.	Подачи и их прием. ударов	6
Специальная физическая подготовка.		
8.	Бег на 30 м с мячом, сек	6,4
9.	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м	35
10.	Вбрасывание мяча на дальность, м	12
Техническая подготовка.		
11.	Жонглирование мячом, раз	10
12.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
13.	Удар по мячу на точность. попаданий	6

Основные формы работы

с воспитанниками, занимающихся

в спортивных кружках.

- музыкальная утренняя гимнастика;
- водные процедуры;
- подвижные игры на спортивных площадках;
- эстафеты, спортивные игры соревновательного направления;
- проведение малых Олимпийских игр (все виды спорта);
- обливание водой под контролем медработника;
- купание;
- использование методики скандинавской ходьбы;
- ежедневное использование Тропы здоровья;
- беседы «Моё здоровье».

Инструктажи

по спортивным мероприятиям,

проводимые в загородном лагере с воспитанниками

1. Правила поведения в МБУ ДОЛ «Сокол»;
2. Правила внутреннего трудового распорядка МБУ «Детский оздоровительный лагерь «Сокол» Домбаровского района
3. Инструктаж по пожарной безопасности в МБУ ДОЛ «Сокол»;
4. Инструктаж по электробезопасности в МБУ ДОЛ «Сокол»;
5. Инструктаж по антитеррористической защищенности в МБУ ДОЛ «Сокол»
6. Инструктаж при проведении спортивных мероприятий;
7. Инструктаж при проведении соревнований по футболу;
8. Инструктаж при проведении соревнований по баскетболу;
9. Инструктаж при проведении соревнований по волейболу;
10. Инструктаж при проведении соревнований по настольному теннису;
11. Инструктаж при проведении купания воспитанников;
12. Инструктаж при проведении соревнований на велосипеде;
13. Инструктаж при катании на самокате;
14. Инструктаж при катании на роликовых коньках;
15. Инструктаж при катании на скейдборде