

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Орловская средняя общеобразовательная школа № 3**

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО учителей технологического цикла руководитель С.В. Семендяев _____ Протокол № 1 «28» августа 2025 г.	ПРИНЯТО на заседании педагогического совета Протокол № 10 «29» августа 2025 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ ОСОШ № 3 _____ М.М. Мыгаль Приказ № 345 от «01» сентября 2025 г.
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура» образовательный модуль

«Футбол для всех»

для обучающихся 10-11 классов

п. Орловский

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»	4
II.	ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ	8
III.	СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»	11
	Раздел 1. Знания о футболе	
	Раздел 2. Способы физкультурной деятельности	
	Раздел 3. Физическое совершенствование	
IV.	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ» НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	13
V.	ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	17
VI.	Приложение 1. Средства развития основных физических качеств футболиста	21
	Приложение 2. Рекомендации по определению уровня физической подготовленности обучающихся 10-11-х классов	23

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»

Футбол - самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Футбол можно использовать в общеобразовательной организации, как часть программы по физической культуре, футбол преподаётся в спортивных школах, где готовят технически, тактически грамотных игроков. В футбол играют в командах мастеров, где футбол - это профессия человека. Все это говорит о том, что футбол интересен всем!

Учебный предмет «Физическая культура» является основным средством физического воспитания. Одно из главных мест в системе физического воспитания занимают спортивные игры, в том числе футбол. Футбол одна из старейших и самых популярных спортивных командных игр в мире. Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию и оказывает на организм всестороннее влияние.

Образовательный модуль «Футбол для всех» (далее – Модуль) помогает адаптировать содержание учебного предмета «Физическая культура» к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала, комфортных условий для развития и формирования талантливой личности.

Успешность обучению футболу детей прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует учитель, возрастным и индивидуальным особенностям обучающегося. Возрастные, половые и индивидуальные различия детей являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

Командный характер игры «футбол» воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый обучающийся может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Содержание Модуля футбола сочетается со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всеми возрастными категориями обучающихся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Цель модуля – содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры обучающихся с использованием средств футбола, формирования у подрастающего поколения потребности в ведении здорового образа жизни.

Задачи модуля:

1. Приобщение обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям субъекта Российской Федерации;
2. Создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации обучающихся.
3. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, соблюдение личной гигиены и осуществление самоконтроля.
4. Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела средствами футбола.
5. Укрепление и сохранения здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей организма.
6. Совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей.
7. Обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников.
8. Воспитание нравственных качеств, чувства товарищества и личной ответственности, сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности в футболе.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в процессе обучения технологии

способствуют повышению общего уровня двигательной активности обучающихся;

содействуют укреплению опорно-двигательного аппарата и улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;

решают комплекс основных задач физического воспитания на ступени среднего общего образования;

создают оптимальные условия гармоничного развития личности, обеспечивая гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности на всех ступенях образования в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностями обучающихся;

совершенствуют интеграцию уроков физической культуры, внеурочной деятельности, системы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и деятельности школьного спортивного клуба;

способствуют развитию основных физических качеств, игрового мышления обучающихся.

Место учебного модуля в учебном плане.

Модуль может реализовываться на уроках физической культуры в 10-11 классах общеобразовательной организации на протяжении всего учебного периода по 1 часу в неделю в объеме 68 часов (по 34 часа в каждом классе).

Содержание Модуля расширяет и дополняет знания, полученные в результате освоения примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего общего образования.

Педагог имеет возможность вариативно использовать учебный материал в разных частях урока по физической культуре с выбором различных элементов игры в футбол с учётом возраста, гендерных особенностей и физической подготовленности обучающихся.

II. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

Личностные результаты освоения модуля отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения Модуля. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты:

- развитие навыков взаимодействия и сотрудничества со сверстниками, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- готовность и способность к самообразованию и сознательное отношение к непрерывному физкультурному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

Метапредметные результаты освоения модуля характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в игровой деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания Модуля, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательной деятельности (умение учиться), так и в повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты:

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач игровой и соревновательной деятельности;
- формирование готовности и способности к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение

ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников о виде спорта «футбол».

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с правилами и условиями игры в футбол; определять наиболее эффективные способы достижения игрового результата;
- умение самостоятельно определять цели игровой деятельности и составлять планы игровой (или соревновательной) деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать личную деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности.

Предметные результаты освоения модуля характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения Модуля и проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умении творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий футболом.

Предметные результаты:

- закрепление знаний об основных причинах травматизма, о правилах поведения и безопасности во время занятий, а также при подготовке, организации и в ходе соревнований по футболу;
- продолжение совершенствования важных двигательных навыков, необходимых для игры в футбол;
- освоение техники выполнения упражнений, рекомендуемых футболистам для развития таких двигательных качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и составления комплексов таких упражнений;
- формирование практических навыков по освоению достаточно сложных технических приемов в игре без мяча (передвижение, остановки, повороты, прыжки) и при владении мячом (удары по мячу ногами и головой; остановка мяча ногой, животом, грудью, головой; ведение мяча, выполнение финтов и ударов; отбор мяча перехватом, толчком и подкатом; вбрасывание мяча с места, с разбега и в падении);
- расширение представлений о специализированной технической и тактической подготовке вратарей;
- умение анализировать и исправлять наиболее распространенные ошибки, допускаемые при выполнении технических приемов и тактических действий;
- расширение словарного запаса основных терминологических понятий спортивной игры;
- совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и в обороне;
- овладение основами знаний о возрастных особенностях физического развития и психологии школьников старших классов;

- овладение практическим навыками участия в соревнованиях по футболу;
- применение тактических и стратегических приемов организации игры в футбол в быстро меняющейся игровой обстановке;
- организация и судейство соревнований по футболу;
- овладение умениями самостоятельно организовывать здоровую и берегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в футбол и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

III. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»

РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФУТБОЛЕ

Техника безопасности во время занятий футболом.

Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта. Развитие футбола в России и за рубежом. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры.

Российские спортсмены на Олимпийских играх. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА; лучшие российские команды, тренеры, игроки. Принцип честной игры или фэйр-плей.

Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по футболу. Судейская бригада: главный судья, 1-й судья, 2-й судья, 3-й судья, хронометрист, судья – информатор. Их роль в организации и проведении соревнований.

Мышечная деятельность. Утомление и его причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися.

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом

в зависимости от места проведения занятий. Организация и проведение

соревнований по футболу. Оценка техники осваиваемых специальных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Общеразвивающие физические упражнения

Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Технические действия в игре.

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Совершенствование техники ведения, остановки и отбора мяча; ударов по мячу.

Тактические действия в игре.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона). Дневник спортсмена.

Соревнования по футболу.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающихся
Раздел 1. Знания о футболе	
Техника безопасности во время занятий футболом.	<i>Знать и соблюдать технику безопасности во время занятий футболом.</i>
Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта. Развитие футбола в России и за рубежом. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры.	<i>Знать историю развития физической культуры и спорта в мире и России.</i> <i>Знать историю развития футбола в России и за рубежом.</i> <i>Понимать роль олимпийского движения для развития России.</i>
Российские спортсмены на Олимпийских играх. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу.	<i>Знать российских спортсменов – членов олимпийской сборной по футболу.</i> <i>Уметь игровые амплуа в футболе.</i>

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающихся
<p>чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки. Принцип честной игры или фейр-плей.</p>	<p><i>Отбирать и составлять</i> комплекс упражнений для развития основных физических качеств футболиста.</p> <p><i>Выявлять</i> успехи российских футболистов на мировой арене.</p> <p><i>Применять</i> в игровой и соревновательной деятельности принцип честной игры.</p>
<p>Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по футболу. Судейская бригада: главный судья, 1-й судья, 2-й судья, 3-й судья, хронометрист, судья – информатор. Их роль в организации и проведении соревнований.</p>	<p><i>Применять</i> правила игры в футбол для самостоятельных занятий</p> <p><i>Знать</i> влияние физических упражнений на организм обучающихся.</p> <p><i>Знать</i> параметры полей и их оборудование для занятий и соревнований по футболу.</p> <p><i>Уметь</i> квалифицировать соревнования по футболу.</p> <p><i>Применять</i> самоконтроль при занятиях футболом.</p> <p><i>Знать и уметь</i> применять роли судей в организации и проведении соревнований.</p>
<p>Утомление и его причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля.</p> <p>Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися.</p>	<p><i>Знать</i> причины утомления.</p> <p><i>Понимать</i> значение самоконтроля в деятельности футболиста.</p> <p><i>Уметь</i> квалифицировать объективные и субъективные данные самоконтроля.</p> <p><i>Проявлять</i> толерантность к сверстникам</p>
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<p>Оценка техники осваиваемых основных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.</p>	<p><i>Понимать</i> выполнение основных упражнений с футбольным мячом.</p> <p><i>Описывать</i> технику упражнений с футбольным мячом.</p> <p><i>Устранять</i> ошибки в технике выполнения упражнений с</p>

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающихся
	<p>футбольным мячом.</p> <p><i>Знать</i> название упражнений для развития физических качеств футболистов различных амплуа.</p>
<p>Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.</p>	<p><i>Знать</i> контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности футболиста.</p> <p><i>Сравнивать</i> свои результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся.</p>
Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>Общеразвивающие физические упражнения.</i>	
<p>Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста.</p>	<p><i>Составлять</i> комплексы специальных упражнений технических действий футболиста.</p>
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	
<p><i>Технические действия в игре.</i></p>	<p><i>Знать технику выполнения и применять</i> в игре технические действия (перемещение игрока; удары по мячу, ведение, отбор и передача мяча различным способом и другие).</p> <p><i>Уметь</i> применять терминологию технических приемов.</p> <p><i>Демонстрировать</i> приобретенные знания в игровой и соревновательной деятельности.</p>
<p><i>Тактические действия в игре.</i></p>	<p><i>Владеть</i> понятием «стратегия», «тактика игры», «стиль игры».</p> <p><i>Уметь</i> применять тактические варианты игры в футбол в зависимости от игровой ситуации.</p> <p><i>Применять</i> тактику игры отдельных линий и игровых команд.</p> <p><i>Уметь</i> общаться и взаимодействовать со сверстниками во время выполнения групповых тактических действий.</p> <p><i>Демонстрировать</i> тактически действия в нападении и защите.</p>

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающихся
Соревнования по футболу.	<p><i>Знать и уметь выполнять</i> индивидуальные тактические действия в защите.</p> <p><i>Уметь</i> выбирать игровую позицию на поле.</p> <p><i>Владеть</i> техникой взаимодействия игроков в различных игровых ситуациях.</p>

V. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Выпускник научится:

- раскрывать основные понятия правила игры в футбол и применять их в процессе самостоятельных и совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать особенности техники выполнения двигательных действий и физических упражнений игры «футбол»;
- использовать полученные знания в организации и проведении соревнований;
- выполнять упражнения, рекомендуемые футболистам для развития физических качеств;
- владеть техническими и тактическими действиями в атаке и в обороне;
- использовать знания и практические навыки по взаимодействию игроков во время игры в футбол;
- руководствоваться правилами техники безопасности занятий футболом, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от места проведения занятий;
- применять полученные знания и умения в соревновательной деятельности по футболу;
- определять объективные и субъективные данные самоконтроля;
- выполнять контрольные упражнения футболиста (приложение 2).

Приложение 1

**СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
ФУТБОЛИСТА**

1. Средства для развития силы

Круговая тренировка (развитие взрывной силы)

1-я серия упражнений

Программа № 1

Количество повторение: 1—2 раза,

Длина дистанции: 10—20 м.

Количество серий: 1—3;

Отдых между сериями 3—5!

Рекомендуемые упражнения:

1. Прыжки на одной ноге (левая; правая);
2. Прыжки на одной ноге в сторону;
3. Прыжки на двух ногах вперед;
4. Прыжки с ноги на ногу с высоким подниманием колен;
5. Прыжки с ноги на ногу из стороны в сторону (конькобежный);
6. Прыжки с ноги на ногу из стороны в сторону с глубоким приседом;
7. Ходьба в глубоком приседе с изменением направлений (корпус прямо);
8. Прыжки «лягушка».

Программа № 2.

В две группы. С грузом и без грузов

Инвентарь: 6—12 скамеек, 10 матов, блины 15—20 кг, набивные мячи.

1 серия

1. Прыжки боком через скамейки на одной ноге, обратно бег по мату с кувырками (повторение — спринт при возвращении);
2. прыжки через скамейку на двух ногах, обратно спринт;
3. прыжки через скамейку, ноги вместе, обратно — бег с кувырками; при повторе — спринт.

Отдых 5'.

2 серия

1. Прыжки через скамейку лицом вперед. Обратно спринт;
2. прыжки через скамейку с ноги на ногу, обратно бег по матам с кувырками. При повторе — спринт.

3 серия

Выполнение упражнений с грузом 15—20 кг; набивные мячи.

1. Прыжки боком через скамейку, ноги вместе. Обратно — бег по матам с кувырками. При повторе — спринт;
2. То же самое, но без груза;
3. Прыжки боком через скамейку на одной ноге (с грузом). Обратно — бег по мату с кувырками. При повторе то же самое, но без груза, и спринт;
4. Прыжки боком через скамейку, ноги вместе с грузом. Обратно — бег по мату с кувырками.

При повторе — спринт.

5 отдых.

2. Средства для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

Упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100м (15-20 мин с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.).

Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 и т.п., выполнение элементов техники в быстром темпе, бег с «тенью».

Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15 м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

3. Средства для развития скоростно-силовых качеств.

Приседание с отягощением (гантели, набивными мячами, штанга для подростков весом 40-70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Прыжки на одной ноге, затем с отягощением. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжатие теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон), из упора лёжа хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

4. Средства для развития специальной выносливости.

Переменный бег, кроссы с изменением скорости. Многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

5. Средства для развития для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой, тоже самое с поворотом на 90-180°.

Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо.

Жонглирование мячом, чередуя удары бедром, стопой, головой.

Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой.

«Колесо»

с места, с разбега. Кувырок назад в стойку. Переворот вперед с разбега.

Приложение 2

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ УРОВНЯ
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
10-11 КЛАССОВ**

(основная медицинская группа)

**ПРИМЕРНАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 16 – 17 ЛЕТ**

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и более	5,1—4,8	4,4 и менее	6,1 и более	5,9—5,3	4,8 и менее
		17	5,1 и более	5,0—4,7	4,3 и менее	6,1 и более	5,9—5,3	и менее
Координационные	Челночный бег 3 × 10 м, с	16	8,2 и более	8,0—7,7	7,3 и менее	9,7 и более	9,3—8,7	8,4 и менее
		17	8,1 и более	7,9—7,5	7,3 и менее	9,6 и более	9,3—8,7	8,4 и менее
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и менее	195—210	230 и более	160 и ниже	170—190	210 и более
		17	190 и менее	205—220	240 и более	160 и ниже	170—190	210 и более

Выносливость	Шестиминутный бег, м	16 17	1100 и менее 1100 и менее	1300— 1400 1300— 1400	1500 и более 1500 и более	900 и менее 900 и менее	1050— 1200	1300 и более 1300 и более
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и менее 5 и менее	9—12 9—12	15 и более 15 и более	7 и менее 7 и менее	12—14 12—14	20 и более 20 и более
Силовые	Сгибание и разгибание рук: на высокой паровалитне	16 17	4 и менее 5 и менее	8—9 9—10	11 и более 12 и более	6 и менее 6 и менее	13— 15 13— 15	18 и более 18 и более
По специальной физической и технической подготовке	Бег 30 м с ведением мяча, с	16 17	6,2 6,0	6,0 5,8	5,8 5,6	-	-	-
По специальной физической и технической подготовке	Бег 5 х 10 м с ведением мяча, с	16 17	32,0 30,0	30,0 26,0	26,0 26,0	-	-	-