Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Орловская средняя общеобразовательная школа № 3

РАССМОТРЕНО	ПРИНЯТО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании ШМО учителей технолого-эстетического цикла руководитель С.В. Семендяев _____ Протокол № 1 «28» августа 2026 г.	на заседании педагогического совета Протокол № 13 «31» августа 2026 г.	Директор МБОУ ОСОШ № 3 _____ М.М. Мыгаль Приказ № 336 от «31» августа 2026 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3
DN: C=RU, S=Ростовская область, STREET="УЛ. КОММУНАЛЬНАЯ, Д. 158", L=п Орловский, T=директор, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3, ОГРН=1026101451628, СНИЛС=06874644109, ИНН ЮЛ=6126002374, ИНН=612602220761, E=marinacaply@yandex.ru, G=Марина Михайловна, SN=Мыгаль, CN=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026.10.20 16:00:59+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Футбол для всех»

для обучающихся 11 класса

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 потребностям 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 здоровье сберегающую 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 фейр-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.	*Знать и соблюдать технику* 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.	*Знать* историю развития физической культуры и спорта в мире и России. *Знать* историю развития футбола в России и за рубежом. *Понимать* роль олимпийского движения для развития России.
Российские спортсмены на Олимпийских играх. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу:	*Знать* российских спортсменов – членов олимпийской сборной по футболу. *Уметь* игровые амплуа в футболе.

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающихся
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.	*Отбирать и составлять* комплекс упражнений для развития основных физических качеств футболиста. *Выявлять* успехи российских футболистов на мировой арене. *Применять* в игровой и соревновательной деятельности принцип честной игры.
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.	*Применять* правила игры в футбол для самостоятельных занятий *Знать* влияние физических упражнений на организм обучающихся. *Знать* параметры полей и их оборудование для занятий и соревнований по футболу. *Уметь* квалифицировать соревнования по футболу. *Применять* самоконтроль при занятиях футболом. *Знать и уметь* применять роли судей в организации и проведении соревнований.
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.	*Знать* причины утомления. *Понимать* значение самоконтроля в деятельности футболиста. *Уметь квалифицировать* объективные и субъективные данные самоконтроля. *Проявлять* толерантность к сверстникам
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Оценка техники осваиваемых основных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.	*Понимать* выполнение основных упражнений с футбольным мячом. *Описывать* технику упражнений с футбольным мячом. *Устранять* ошибки в технике выполнения упражнений с

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

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

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 действия 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 6ез 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 магу 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 магам 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, сжимание 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 вперёд 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	**Контрольное упражнение (тест)**	**Возраст, лет**	**Уровень**					
			Юноши			**Девушки**		
			Низкий	**Средний**	**Высокий**	**Низкий**	**Средний**	**Высокий**
Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и более 5,1 и более	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и менее 4,3 и менее	6,1 и более 6,1 и более	5,9—5,3 5,9—5,3	4,8 и менее 4,8 и менее
Координационные	Челночный бег 3 × 10 м, с	16 17	8,2 и более 8,1 и более	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и менее 7,3 и менее	9,7 и более 9,6 и более	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и менее 8,4 и менее
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и менее 190 и менее	195—210 205—220	230 и более 240 и более	160 и ниже 160 и ниже	170—190 170—190	210 и более 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: высокой перекладине	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	-	-	-