

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение -
средняя общеобразовательная школа № 14
Муниципальное образование город Армавир

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2024 г.
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ-СОШ № 14
_____ А.С. Силин
«30» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Футбол»
название программы

Срок реализации программы : 1 год (162ч)

Возрастная категория: 7-15лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID- номер в Навигаторе: _____

Автор-составитель:
Савчук Николай Анатольевич
Учитель физической культуры

1. Пояснительная записка

Программа физического воспитания обучающихся образовательной школы по футболу имеет физкультурно-спортивную направленность и оказывает содействие улучшению здоровья обучающихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой футбол, придерживаться принципов гармоничности, прикладности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимися умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 30.12.2021);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Актуальность

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности обучающихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время футбол занимает видное место. Развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что эта программа полностью построена на подвижных играх, с учетом изучаемых лексических тем и возрастных особенностей детей, включающих самые разнообразные двигательные действия, создающих целостную систему обучения, доступных для взрослых и детей. Данные игры способствуют обогащению двигательного опыта детей, совершенствованию навыков основных видов движений на основе их высокой степени повторяемости в различных играх, воспитанию морально-волевых качеств личности, а также активизируют мыслительную деятельность ребенка: тренируют внимание, уточняют имеющиеся представления, понятия, развивают воображение, память, сообразительность.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что позволяет детям не только удовлетворить сформировавшиеся потребности, но и создать условия для развития личности ребенка, обеспечить его эмоциональное благополучие, приобщить к общечеловеческим ценностям. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим развитию физических и умственных норм, правил поведения, а национальные подвижные игры прививают ребенку культурное наследие его окружающего общества и подготавливают к выходу в большой мир.

Возраст детей – младший (7-11 лет), средний, или подростковый (12-15 лет)

Для детей младшего школьного возраста необходимой является потребность в высокой двигательной активности. Он наиболее благоприятен для развития физических способностей – скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

В подростковом возрасте в основном завершается формирование всех функциональных систем. На этот возраст приходится период продолжающегося совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Быстро улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности.

Форма обучения - групповая.

Режим занятий – 3 часа в неделю.

Цели и задачи

Каждое занятие физической культуры должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся. Обучение школьников игре в футбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры. **Целью** обучения игре в футбол является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, футбола, обеспечивается решением основных **задач**, направленных на:

- 1) закаливание детей;
- 2) содействие гармоничному развитию личности;
- 3) содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у обучающихся;
- 4) привитие навыков здорового образа жизни;
- 5) воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- 6) обучение двигательным навыкам и умениям;
- 7) приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. футбола;
- 8) развитие двигательных умений и навыков;
- 9) умения выполнять технические приемы футбола в соответствии с возрастом;
- 10) играть футбол, применяя изученные тактические приемы.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы:

- 1) укрепление здоровья;
- 2) развитие коммуникативных компетенций.

2. Учебный план

Срок реализации программы 1 год

| № | Модуль | Часы | Промежуточная аттестация (часы) |
|----|--------------------|------|---------------------------------|
| 1. | Модуль 1 полугодия | 44 | 6 |
| 2. | Модуль 2 полугодия | 49 | 9 |
| | Итого | 93 | 15 |
| | Всего | | 108 часов |

3. Календарный учебный график.

| № | Дата | Время проведения | Форма занятия | Количество часов | Тема | Место проведения | Форма контроля |
|---|------|------------------|---------------|------------------|---|------------------|----------------|
| 1 | | | Групповая | 3 | ПТБ*. Бег. ОРУ** совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Спортивный зал | зачет |
| 2 | | | Групповая | 3 | Тестирование. ОРУ техника нападений. Игра. | Спортивный зал | |
| 3 | | | Групповая | 3 | ПТБ Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений | Спортивный зал | |
| 4 | | | Групповая | 3 | ПТБ. ОРУ техника нападений, игра | Спортивный зал | |
| 5 | | | Групповая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений, игра | Спортивный зал | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---------------|---|--|--------------------|-------|
| 6 | | | Группо вая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра. | Спортивн ый зал | |
| 7 | | | Группо вая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра. | Спортивн ый зал | |
| 8 | | | Группо вая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ техника защиты, игра. | Спортивн ый зал | зачет |
| 9 | | | Группо вая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание. | Спортивн ый зал | |
| 10 | | | Группо вая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, поворотов, остановок, игра. | Спортивн ый зал | |
| 11 | | | Группо вая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра. | Спортивн ый зал | |
| 12 | | | Группо вая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, игра. | Спортивн ый зал | |
| 13 | | | Группо вая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра | Спортивн ый зал | |
| 14 | | | Группо вая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ удары по мячу в ворота, игра. | Спортивн ый зал | |
| 15 | | | Группо вая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра. | Спортивн ый зал | |
| 16 | | | Группо вая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра. | Спортивн ый зал | |
| 17 | | | Группо вая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра. | Спортивн ый зал | |
| 18 | | | Группо вая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника), игра. | Спортивн ый зал | |
| 19 | | | Группо вая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты), игра. | Спортивн ый зал | |
| 20 | | | Группо вая | 3 | ПТБ. ОРУ контрольная игра. | Спортивн ый зал | |
| 21 | | | Группо вая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении. | Спортивн ый зал | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---------------|---|--|--------------------|-------|
| 22 | | | Группо вая | 3 | ПТБ. ОРУ контрольная игра. | Спортивн ый зал | |
| 23 | | | Группо вая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, развитие координационных способностей. Игра. | Спортивн ый зал | |
| 24 | | | Группо вая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра. | Спортивн ый зал | |
| 25 | | | Группо вая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра. | Спортивн ый зал | |
| 26 | | | Группо вая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, игры. | Спортивн ый зал | |
| 27 | | | Группо вая | 3 | ПТБ. на занятиях, контрольная игра. | Спортивн ый зал | |
| 28 | | | Группо вая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей. | Спортивн ый зал | |
| 29 | | | Группо вая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ освоение тактики игры, игра « снайперы» | Спортивн ый зал | |
| 30 | | | Группо вая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ контрольная игра. | Спортивн ый зал | зачет |
| 31 | | | Группо вая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, освоение тактики игры, игра на внимание. | Спортивн ый зал | |
| 32 | | | Группо вая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам. | Спортивн ый зал | |
| 33 | | | Группо вая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам. | Спортивн ый зал | |
| 34 | | | Группо вая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам. | Спортивн ый зал | зачет |
| 35 | | | Группо вая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам. | Спортивн ый зал | |
| 36 | | | Группо вая | 3 | ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам. | Спортивн ый зал | зачет |

Примечание:

*ПТБ - правило техники безопасности

**ОРУ - общеразвивающие упражнения

4. Рабочая программа

| № | Название раздела | Кол-во часов | | | Форма аттестации/контроля |
|---|------------------|--------------|--------|----------|---------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Тестирование | 2 | 1 | 1 | зачет |

| | | | | | |
|---|--|-----|----|----|-------|
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка. | 22 | 2 | 20 | зачет |
| 3 | Техника и тактика игры. | 62 | 30 | 32 | зачет |
| 4 | Контрольные игры. | 12 | 0 | 12 | зачет |
| 5 | Подвижные игры на развитие ловкости и координации. | 10 | 0 | 10 | зачет |
| | Итого: | 108 | 33 | 75 | |

5.Содержание программы

Объем программы:108 часов

Тестирование. 2 часа

Общая и специальная физическая подготовка.22 часа

Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности и т.д.). В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой подготовки.

Техника и тактика игры. 62 часа

- техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, ведение мяча, ударов по воротам, защиты, перемещений.

- тактика игры, тактика особого нападения, позиционные нападения без изменения позиций игроков.

Контрольные игры. 12 часов

Анализ проведенной игры. Положение команды в календаре. Состав команды и установка на игру всей команде, а также отдельным игрокам в предстоящих встречах.

Подвижные игры на развитие ловкости и координации. 10 часов

Сроки реализации программы – один год.

Планируемые результаты:

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе.

2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в футбол.

Учащиеся должны знать и иметь представление:

1) об особенностях зарождения, истории футбола;

2) о физических качествах и правилах их тестирования;

3) основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;

4) основы судейства игры футбол.

Учащиеся должны уметь:

1) выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;

2) владеть тактико-техническими приемами футбола;

3) уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;

4) организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

Методы обучения – групповой, соревновательный.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- 1) школьные соревнования ;
- 2) участие в муниципальных соревнованиях.

6. Методическое обеспечение рабочей программы

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Челночный бег 104 м (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

упражнение рывком до 6-метровой отметки и возвратом к линии ворот. Достигнув той или иной отметки, испытуемый должен перед поворотом коснуться ее ногой.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Отжимание в упоре лежа. Измерение проводится по общепринятой методике.

Бег 300 м. Проводится на стадионе. Результат испытуемого фиксируется по общепринятым правилам.

Тест Купера. Проводится бег на стадионе в течение 12 мин.

Фиксируется дистанция, которую испытуемый сможет преодолеть за это время.

Специальная подготовленность

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Жонглирование мячом (комплексное). Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, в том числе не менее раза головой, правым и левым бедром.

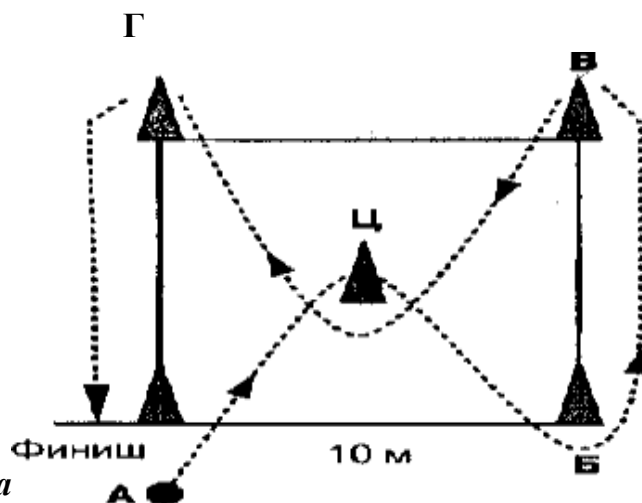
Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Бег 5х30 м с ведением мяча. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Финишировав, испытуемый каждый раз возвращается на старт. На это ему дается 25 с. Все старты выполняются с места. Сумма результатов пяти попыток определяет окончательный результат испытуемого.

Ведение мяча по «восьмерке» (рис. 2). На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет

мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

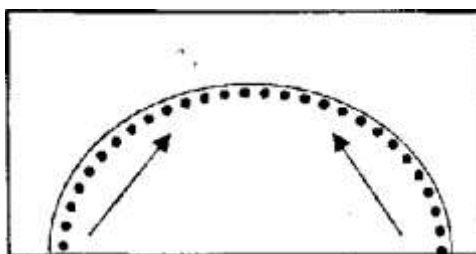
Рис. 2. Ведение мяча по «восьмерке»



Ведение мяча по границе штрафной площади (рис. 3).

Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

Рис. 3. Ведение по границе штрафной площади



обратно туда

Бросок мяча в цель (рис. 5). Испытуемый выполняет два упражнения. **Первое** упражнение: бросок одной рукой снизу («выкатывание»). Испытуемые 12 и 13 лет таким образом посылают мяч низом в ворота Д шириной 2 м, сооруженные из стоек в середине игрового поля. Для испытуемых 14 и 15 лет такие ворота (Е) устанавливаются дальше, на линии 10-метровой отметки противоположной половины поля. Бросок выполняется из пределов штрафной площади с двух, трех шагов разбега, не пересекая ее границы. Испытуемый выполняет 6 бросков. Учитывается сумма точных попаданий.

Второе упражнение: бросок одной рукой из-за плеча (или сбоку). Испытуемые 12 и 13 лет таким образом посылают мяч верхом в круги А и Б диаметром 2,5 м. Испытуемые 14 и 15 лет посылают мяч в круги В и Г. Каждый испытуемый выполняет 4 броска в один круг и 4 броска - в другой. Во всех случаях при броске мяч должен пролететь выше стойки (1,8 м), которая устанавливается посередине дистанции, т.е. между целью и 6-метровой отметкой. Учитывается общая сумма точных попаданий.

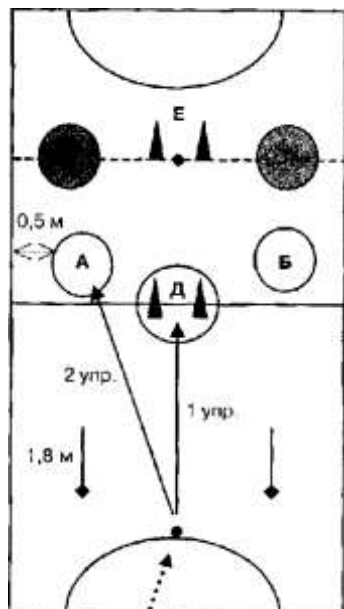
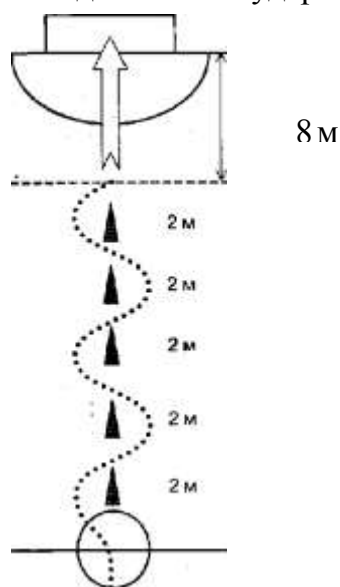


Рис. 5. Бросок мяча в цель

Удар по мячу в цель. Применяется такая разметка, как и в предыдущем упражнении (см. рис. 5). Испытуемые 12 и 13 лет, сделав 2-3 шага разбега, выполняют по 3 удара в каждую из трех целей: в ворота Д и круги А и Б. А испытуемые 14 и 15 лет - в ворота Е и круги В и Г. Удар производится по неподвижному мячу. Удар производится по неподвижному мячу, установленному на 6-метровую отметку. Удары в ворота Д выполняются низом, а в круги А и Б - верхом. Причем при ударах верхом мяч должен пролететь выше стойки (1,8 м), которая устанавливается посередине дистанции, т.е. между целью и 6-метровой отметкой. Учитывается общая сумма точных попаданий.

Ведение, обводка стоек и удар в ворота. Упражнение проводится на игровом поле. Испытуемый с мячом занимает позицию на линии 10-метровой отметки на противоположной стороне поля. По сигналу он ведет мяч вперед, обводит 5 стоек, установленных на другой половине поля через каждые 2 м, и с расстояния 8 м наносит удар в ворота (рис. 6). Время фиксируется с момента старта до пересечения мячом линии ворот. Если мяч не забит в ворота, попытка не засчитывается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

Рис. 6. Ведение, обводка стоек и удар в ворота



Вбрасывание мяча на дальность. Испытуемый осуществляет вбрасывание одной рукой из-за плеча (или сбоку) по коридору шириной 3 м. Сделав в штрафной площади разбег в 3-4 шага, он направляет мяч верхом так, чтобы он приземлился в пределах коридора. Переступить границу штрафной площади запрещается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных футболистов важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных футболистов. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

7.Оценочные материалы

| Контрольное упражнение | Возраст | Оценка | | | | | |
|----------------------------------|---------|--------|------|------|------|------|------|
| | | «3» | | «4» | | «5» | |
| | | м | д | м | д | м | д |
| Общая подготовленность | | | | | | | |
| Бег 30 м., с. | 12 | 5.8 | 6.3 | 5.4 | 6.0 | 5.0 | 5.5 |
| | 13 | 5.7 | 6.2 | 5.4 | 5.9 | 4.9 | 5.4 |
| | 14 | 5.6 | 6.1 | 5.2 | 5.8 | 4.7 | 5.3 |
| | 15 | 5.5 | 6.0 | 5.0 | 5.7 | 4.6 | 5.2 |
| | 16 | 5.4 | 5.9 | 4.9 | 5.6 | 4.5 | 5.1 |
| | 17 | 5.0 | 5.7 | 4.6 | 5.4 | 4.4 | 5.0 |
| Челночный бег 30 м. (3 x10 м) | 12 | 10.2 | 10.6 | 9.8 | 10.2 | 9.3 | 9.6 |
| | 13 | 10.0 | 10.4 | 9.6 | 10.0 | 9.1 | 9.4 |
| | 14 | 9.8 | 10.2 | 9.4 | 9.8 | 8.9 | 9.2 |
| | 15 | 9.4 | 9.8 | 9.0 | 9.6 | 8.5 | 8.9 |
| | 16 | 9.0 | 9.4 | 8.6 | 9.5 | 8.1 | 8.8 |
| | 17 | 8.7 | 9.1 | 8.3 | 9.3 | 7.8 | 8.7 |
| Тест Купера, м. | 12 | - | - | - | - | - | - |
| | 13 | 1800 | 1500 | 1900 | 1600 | 2000 | 1700 |
| | 14 | 2300 | 1800 | 2400 | 1900 | 2500 | 2000 |
| | 15 | 2350 | 1900 | 2450 | 2000 | 2550 | 2100 |
| | 16 | 2450 | 2000 | 2550 | 2100 | 2650 | 2200 |
| | 17 | 2600 | 2150 | 2700 | 2250 | 2800 | 2350 |
| Прыжок в длину с места, см. | 12 | 175 | 170 | 185 | 175 | 190 | 180 |
| | 13 | 185 | 175 | 195 | 180 | 200 | 185 |
| | 14 | 200 | 180 | 210 | 185 | 215 | 190 |

| | | | | | | | |
|--|----|------|------|------|------|------|------|
| | 15 | 210 | 185 | 220 | 190 | 225 | 195 |
| | 16 | 215 | 195 | 225 | 200 | 230 | 205 |
| | 17 | 220 | 200 | 230 | 205 | 235 | 210 |
| Бег 300 м, с | 12 | 54.0 | 56.0 | 52.0 | 54.0 | 50.0 | 52.0 |
| | 13 | 52.0 | 54.0 | 50.0 | 52.5 | 48.0 | 50.2 |
| | 14 | 49.0 | 52.0 | 47.0 | 50.0 | 45.0 | 48.3 |
| | 15 | 47.0 | 50.0 | 45.0 | 48.0 | 43.5 | 46.8 |
| | 16 | 46.0 | 49.0 | 44.0 | 47.0 | 42.0 | 45.1 |
| | 17 | 45.0 | 48.0 | 43.0 | 46.0 | 41.0 | 44.0 |
| Специальная подготовленность | | | | | | | |
| Удары по мячу в цель, кол-во попаданий. | 12 | 2 | 1 | 3 | 2 | 4 | 3 |
| | 13 | 3 | 2 | 4 | 3 | 5 | 4 |
| | 14 | 4 | 3 | 5 | 4 | 6 | 5 |
| | 15 | 5 | 4 | 6 | 5 | 7 | 6 |
| | 16 | 6 | 5 | 7 | 6 | 8 | 7 |
| | 17 | 7 | 6 | 8 | 7 | 9 | 8 |

| Контрольное упражнение | Возраст | Оценка | | | | | |
|---|---------|--------|------|------|------|------|------|
| | | «3» | | «4» | | «5» | |
| | | м | д | м | д | м | д |
| Бег 30 м., с ведением мяча, с. | 12 | 5.9 | 6.2 | 5.7 | 6.0 | 5.5 | 5.8 |
| | 13 | 5.8 | 6.1 | 5.6 | 5.9 | 5.4 | 5.7 |
| | 14 | 5.7 | 6.0 | 5.5 | 5.8 | 5.3 | 5.6 |
| | 15 | 5.6 | 5.9 | 5.4 | 5.7 | 5.2 | 5.5 |
| | 16 | 5.5 | 5.8 | 5.3 | 5.6 | 5.1 | 5.4 |
| | 17 | 5.4 | 5.7 | 5.2 | 5.5 | 5.0 | 5.3 |
| Бег 5x30 м., с ведением мяча, с. | 12 | - | - | - | - | - | - |
| | 13 | 34.0 | 37.0 | 32.0 | 35.0 | 30.0 | 33.0 |
| | 14 | 32.0 | 36.0 | 30.0 | 34.0 | 28.0 | 32.0 |
| | 15 | 31.0 | 34.0 | 29.0 | 32.0 | 27.0 | 30.0 |
| | 16 | 30.0 | 33.0 | 28.0 | 31.0 | 26.5 | 29.0 |
| | 17 | 29.0 | 32.0 | 27.0 | 30.0 | 26.0 | 28.0 |
| Жонглирование мяча (комплексное) Кол-во ударов | 12 | 10 | 6 | 11 | 7 | 12 | 8 |
| | 13 | 15 | 7 | 16 | 8 | 18 | 10 |
| | 14 | 20 | 11 | 22 | 13 | 25 | 15 |
| | 15 | 24 | 16 | 27 | 18 | 30 | 20 |
| | 16 | 28 | 19 | 31 | 22 | 35 | 25 |
| | 17 | 32 | 22 | 35 | 25 | 40 | 30 |
| Удары по мячу в цель, кол-во, кол-во попаданий | 12 | | | 2 | 1 | 3 | 2 |
| | 13 | 2 | 1 | 3 | 2 | 4 | 3 |
| | 14 | 3 | 2 | 4 | 3 | 5 | 4 |
| | 15 | 4 | 3 | 5 | 4 | 6 | 5 |
| | 16 | 5 | 4 | 6 | 5 | 7 | 6 |
| | 17 | 6 | 5 | 7 | 6 | 8 | 7 |

| | | | | | | | |
|--|----|--|--|--|--|---|---|
| Ведение, обводка стоек и удар в ворота, с. | 12 | | | | | + | + |
| | 13 | | | | | + | + |
| | 14 | | | | | + | + |
| | 15 | | | | | + | + |
| | 16 | | | | | + | + |
| | 17 | | | | | + | + |

Примечание: Знак «+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей.

8. Список литературы

1. С.Ю. Тюленьков, А.А. Федоров «Футбол в зале: система подготовки» -М, 2000
2. О.А. Степанова «Игра и оздоровительная работа в начальной школе» -М, 2004
3. Г.П. Болонов «Физкультура в начальной школе» -М, 2005
4. В.А. Муравьев «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» -М, 2004
5. Б.Х. Ланда «Мониторинг физического развития и физической подготовленности обучающихся» - ПУ «Первое сентября», 2006.

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 методического объединения учителей
 естественно-научного цикла,
 физической культуры, ОБЗР, труда
 (технологии), музыки и ИЗО
 _____ Зуева С.В.
 «29» августа 2024 года

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по ВР
 _____ А.А. Конюшенко
 «30» августа 2024 года

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389030

Владелец Силин Алексей Сергеевич

Действителен с 09.04.2024 по 09.04.2025