

Некоммерческое частное общеобразовательное учреждение «Гимназия «Во имя Святых Царственных Страстотерпцев»

СОГЛАСОВАНО
на заседании Педагогического совета
НЧОУ «Гимназия «Во имя Святых
Царственных Страстотерпцев»
Протокол №1 от от 30 августа 2023 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор НЧОУ «Гимназия «Во имя Святых
Царственных Страстотерпцев»
Левина О.
Приказ №20д от 31 августа 2023 г



ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ФУТБОЛ

Разработал Сядайкин Е.И., педагог 1 к.к.

г. Екатеринбург

Программа разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования, федеральной образовательной программы начального общего образования, в соответствии с СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СП 1.2.3685-21.

Программа «Футбол» направлена на создание условий для реализации способностей детей средствами, направленными на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на создание основы для самостоятельной реализации деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности.

Содержание курса представлено теоретической и практической подготовкой.

В рамках теоретической подготовки рассматриваются вопросы правил поведения на занятиях футболом, гигиенические требования, причины травм и профилактика травматизма на занятиях футболом.

В рамках практической подготовки проходит общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка (упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, техническая подготовка)

Программа дополнительного образования " Футбол" реализует спортивно-оздоровительное направление дополнительного образования обучающихся.

Программа "Футбол" рассчитана на 2 года обучения, разработана с учётом особенностей обучающихся 1-4 классов. Программа рассчитана на 68 часов, т.е. 2 занятия в неделю в первый и второй год обучения.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ФУТБОЛ» В 1-4 КЛАССАХ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться:
-осознавать смысл и мотив занятий спортом - начальным (элементарным) представлениям о самостоятельности в процессе занятий спортом; -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	-<i>делать личностный моральный выбор</i> -<i>представлениям о личной ответственности за свои поступки;</i> -<i>целостному, социально ориентированному взгляду на мир в его единстве и разнообразии природы, человека, общества</i>

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные	
Обучающийся научится:	Обучающийся получит возможность научиться:
-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; -Определять последовательность промежуточных целей с учетом конечного результата -характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; -находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	- <i>преобразовывать практическую задачу в познавательную;</i> - <i>самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;</i> - <i>самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия;</i> - <i>строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</i>

Познавательные	
Обучающийся научится:	Обучающийся получит возможность научиться:
-организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; -планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; -Строить логическую цепочку рассуждений -анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; - осмысливать процессы и явления действительности (природных, социальных, культурных) в соответствии с содержанием предмета
Коммуникативные	
Обучающийся научится:	Обучающийся получит возможность научиться:
-планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели, функции участников, находить способы взаимодействия -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; -общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; -оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;	- признавать возможность существования различных точек зрения на оценку событий - учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной; - учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию. - отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся научится:	Обучающийся получит возможность научиться:
-технически правильно выполнять двигательные действия из изучаемых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. -проводить с группой подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке; -организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;	- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культуры с соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма - освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах, обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. - знание основных направлений развития физической

-бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; -взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр; -в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;	<i>культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;</i>
--	---

2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Первый год обучения

Теоретическая подготовка

Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание).

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Утренняя зарядка и разминка перед занятиями или игрой.

Практическая подготовка

Строевые упражнения

Построение в шеренгу и колонну.

Основная стойка.

Выполнение команд: «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!».

Размыкание в шеренге и колонне на месте.

Построение в круг колонной и шеренгой

Общая Физическая подготовка

Строевые упражнения:

повороты на месте, размыкание уступами;

перестроение из одной шеренги в две и обратно;

обозначение шага на месте;

движение строем.

Общеразвивающие упражнения без предметов для;

- мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;
- рук и плечевого пояса, выполняемые на месте и в движении;
- туловища: наклоны, повороты и вращения; поднимание прямых ног и туловища из положения лежа на спине;
- ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- набивными мячами (поднимание, опускание, наклоны, приседания, броски и ловля мяча);
- короткой скакалкой (прыжки на обеих ногах и на одной с вращением скакалки вперед и назад);
- малыми мячами (броски и ловля мяча после подбрасывания его вверх, удара о землю и в стену), ловля мяча на месте и в движении.

Акробатические упражнения:

- кувырки вперед и назад в группировке из положения упора присев. Соединение нескольких кувырков. Игры с элементами акробатики.

Легкоатлетические упражнения:

- бег на короткие дистанции на 20, 30 и 60 м из различных стартовых положений (высокий, низкий, сидя, лежа); кроссовый бег на дистанцию до 1 000 м; прыжки в длину и в высоту с разбега, многоскоки; метание мяча в цель и на дальность.

Подвижные игры и эстафеты:

- игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, на внимание и координацию. Линейные/круговые и встречные эстафеты с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов; переносом, расстановкой и собиранием предметов; метанием мяча в цель, его ловлей и передачей; с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных выше элементов.

Специальная Физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты:

- стартовые рывки на 5-10 м по зрительному сигналу из различных положений (сидя, лежа, медленного бега, бега на месте);
- эстафеты с элементами старта;
- подвижные игры «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и др.;
- стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам;
- бег между стойками, расставленными в различных положениях;
- обводка препятствий;
- подвижные игры «Бегуны», «Сумей догнать», «Салки по кругу»;
- остановка мяча с последующим рывком в сторону;
- челночный бег.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- подскоки и прыжки после приседа;
- прыжки в глубину;

- спрыгивание с высоты 40-60 см с последующим рывком вперед на 7-10 м;
- вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;
 - подвижные игры «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны» и др.;
- удары по мячу на дальность. *Упражнения для развития ловкости:*
- удержание мяча в воздухе (жонглирование);
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями (финтами);
- эстафеты с элементами акробатики;
- подвижные игры «Живая цель», «Ловля парами», «Салки мячом» и др.

Техническая подготовка

Техника передвижения:

- бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом;
- бег с изменением направления и скорости;
- прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, отталкиваясь двумя ногами с места или одной и двумя ногами с разбега;
- остановка во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой:

- внутренней стороной ступни, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу;
- внешней частью подъема;
- после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое или среднее расстояние;
- на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

Второй год обучения.

Теоретическая подготовка

Развитие футбола в России.

Влияние физических упражнений на организм воспитанников. .

Подвижные игры и эстафеты:

- метание мяча на дальность и в заданную цель (горизонтальную и вертикальную);
- подвижные игры с элементами легкой атлетики
- подвижные игры на внимание и координацию движения;
- подвижные игры с мячами;
- подвижные игры с метанием и прыжковыми упражнениями;
- линейные, встречные и круговые эстафеты.
- различные виды ускорений (по звуковому и зрительному сигналу) из разных стартовых положений;

- эстафеты с элементами старта, эстафетный бег;
- подвижные игры и эстафеты с резким изменением направления бега;
- стартовые рывки к мячу с последующим его ударом по воротам;
- рывки с партнером за овладение мячом;
- бег змейкой между стоек и неподвижными или медленно двигающимися партнерами.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- приседания с отягощениями (набивными мячами, мешочками с песком, «блинами» от штанги);
- прыжковые упражнения с отягощениями на месте и с продвижением вперед;
- спрыгивание в глубину с последующим кувырком вперед или рывком на 7-9 м;
- бег с преодолением препятствий;
- броски футбольного или набивного мяча на дальность;
- силовой удар по мячу (волейбольному) ногой и головой в тренировочную стену;
- эстафеты с бегом, прыжками и переносом предметов.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений;
- рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударами по воротам;
- кроссы с переменной скоростью;
- переменный бег с ведением мяча.

Упражнения для развития ловкости:

- прыжки с разбега, отталкиваясь одной ногой, доставая подвешенный мяч рукой или головой, ногой;
- кувырки вперед и назад в темпе, в сторону через левое и правое плечо;
- ведение мяча головой;
- жонглирование мячами на месте и в движении;
- групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек и обманными движениями;
- игры и эстафеты «Салки мячом», «Соревнования биатлонистов», «Салки с мячом» и др.

Техническая подготовка

Техника передвижения;

- бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости;
- повороты переступанием, прыжком на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении;
- остановка во время бега выпадом и прыжком. *Улары по мячу ногой:*
- внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары внешней частью подъема;
- на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

Улары по мячу головой:

- средней частью лба без прыжка на месте;

- по летящему навстречу мячу;
- на точность: в определенную цель на поле, в ворота или партнеру.

Ведение мяча:

- внутренней или внешней частью подъема;
- правой и левой ногой и поочередно по прямой и по кругу, а также меняя направления движения;
- между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроля над ним.

Остановка мяча:

- подошвой, внутренней стороной стопы;
- летящего навстречу внутренней стороной стопы, бедром и грудью.

Обманные движения (финты):

- «остановка мяча ногой» (после замедленного бега и ложной попытки остановить мяч выполняется рывок с мячом);
- «ударом по мячу ногой» (имитируя удар, уйти от соперника вправо или влево).

3. Тематическое планирование

Первый год обучения

(возраст детей -7-9 лет)

№ п/п	Темы занятий	Количество часов
Теоретические занятия (6 часов)		
1	Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом	1
2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1
3.	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание)	1
4.	Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятия футболом	1
5.	Врачебный контроль при занятиях футболом. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.	1
6.	Утренняя зарядка и разминка перед занятиями или игрой	1

Практическая подготовка (62 часа)		
<i>Общефизическая подготовка (12 часов)</i>		
7.	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов.	3
8.	Общеразвивающие упражнения с предметами	3
9.	Акробатические упражнения.	2
10.	Легкоатлетические упражнения	2
11.	Подвижные игры и эстафеты.	2
<i>Специальная физическая подготовка 9 часов)</i>		
12.	Упражнения для развития быстроты	3
13.	Упражнения для скоростно-силовых качеств	3
14.	Упражнения для развития ловкости	3
<i>Техническая подготовка (28 часов)</i>		
15.	Техника передвижения	3
16.	Удары по мячу ногой	5
17.	Остановка мяча	4
18.	Ведение мяча	4
19.	Обманные движения (финты)	4
20.	Отбор мяча	4

21.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	4
<i>Тактическая подготовка (11 часов)</i>		
22.	Индивидуальные действия без мяча	3
23.	Индивидуальные действия с мячом	5
24.	Групповые тактические действия	3
25.	<i>Контрольно - переводные нормативы 2 часа</i>	2
	<i>Итого</i>	68

Второй год обучения
(возраст детей 10-11 лет)

№ п/п	Темы занятий	Количество часов
Теоретические занятия (5 часов)		
1.	Развитие футбола в России	1
2.	Занятия физическими упражнениями в режиме дня. Всестороннее развитие человека. Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, двигательного аппарата человека.	1
3.	Занятия физической культурой в домашних условиях	1
4.	Оценка учащимися своего самочувствия и уровня физической подготовленности	1
5.	Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений. Техника безопасности.	1
Практическая подготовка (63 часа)		
<i>Общефизическая подготовка (16 часов)</i>		
7.	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов.	5
8.	Общеразвивающие упражнения с предметами	5
9.	Акробатические упражнения.	2
10.	Легкоатлетические упражнения	2
11.	Подвижные игры и эстафеты.	2
<i>Специальная физическая подготовка 9 часов)</i>		
12.	Упражнения для развития быстроты	3
13.	Упражнения для скоростно-силовых качеств	3
14.	Упражнения для развития ловкости	3
<i>Техническая подготовка (24 часов)</i>		
15.	Техника передвижения	4
16.	Удары по мячу ногами	3
17.	Остановка мяча	4
18.	Ведение мяча	5
19.	Обманные движения (финты)	3
20.	Отбор мяча	3
21.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	3
<i>Тактическая подготовка (11 часов)</i>		

22.	Индивидуальные действия без мяча	4
23.	Индивидуальные действия с мячом	4
24.	Групповые тактические действия	3
25.	<i>Контрольно - переводные нормативы 2час</i>	2
	<i>Итого</i>	68

Содержание учебных тем

Теоретическая подготовка

Развитие футбола в России.

Влияние физических упражнений на организм воспитанников. .

Подвижные игры и эстафеты:

- метание мяча на дальность и в заданную цель (горизонтальную и вертикальную);
- подвижные игры с элементами легкой атлетики
- подвижные игры на внимание и координацию движения;
- подвижные игры с мячами;
- подвижные игры с метанием и прыжковыми упражнениями;
- линейные, встречные и круговые эстафеты.
- различные виды ускорений (по звуковому и зрительному сигналу) из разных стартовых положений;
- эстафеты с элементами старта, эстафетный бег;
- подвижные игры и эстафеты с резким изменением направления бега;
- стартовые рывки к мячу с последующим его ударом по воротам;
- рывки с партнером за овладение мячом;
- бег змейкой между стоек и неподвижными или медленно двигающимися партнерами.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- приседания с отягощениями (набивными мячами, мешочками с песком, «блинами» от штанги);
- прыжковые упражнения с отягощениями на месте и с продвижением вперед;
- спрыгивание в глубину с последующим кувырком вперед или рывком на 7-9 м;
- бег с преодолением препятствий;
- броски футбольного или набивного мяча на дальность;
- силовой удар по мячу (волейбольному) ногой и головой в тренировочную стену;
- эстафеты с бегом, прыжками и переносом предметов.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений;
- рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударами по воротам;
- кроссы с переменной скоростью;
- переменный бег с ведением мяча.

Упражнения для развития ловкости:

- прыжки с разбега, отталкиваясь одной ногой, доставая подвешенный мяч рукой или головой, ногой;
- кувырки вперед и назад в темпе, в сторону через левое и правое плечо;
- ведение мяча головой;
- жонглирование мячами на месте и в движении;

- групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек и обманными движениями;
- игры и эстафеты «Салки мячом», «Соревнования биатлонистов», «Салки с мячом» и др.

Техническая подготовка

Техника передвижения:

- бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости;
- повороты переступанием, прыжком на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении;
- остановка во время бега выпадом и прыжком. Улары по мячу ногой:
- внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары внешней частью подъема;
- на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

Улары по мячу головой:

- средней частью лба без прыжка на месте;
- по летящему навстречу мячу;
- на точность: в определенную цель на поле, в ворота или партнеру.

Ведение мяча:

- внутренней или внешней частью подъема;
- правой и левой ногой и поочередно по прямой и по кругу, а также меняя направления движения;
- между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроля над ним.

Остановка мяча:

- подошвой, внутренней стороной стопы;
- летящего навстречу внутренней стороной стопы, бедром и грудью.

Обманные движения (финты):

- «остановка мяча ногой» (после замедленного бега и ложной попытки остановить мяч выполняется рывок с мячом);
- «ударом по мячу ногой» (имитируя удар, уйти от соперника вправо или влево).

Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце учебного года, которые фиксируются в Листке здоровья. Также в начале и в конце учебного года (сентябрь, май) проводится углубленный медицинский осмотр, по итогам которого и родителям, и медицинскому работнику даются рекомендации по оздоровлению детей.

Ожидаемый результат

Первый год обучения

№ 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.	Подачи и их прием, ударов	6
Общая физическая подготовка		
8.	Челночный бег 3х10 м, сек	9,5
9.	Многоскоки (8 прыжков), м	12,5
Специальная физическая подготовка		
10.	Бег на 30 м с мячом, сек	6,5
11.	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м	28
Техническая подготовка		
12.	Жонглирование мячом, раз	8
13.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
14.	Остановки мяча ногой (подошвой)	+

Второй год обучения

№ 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.	Поддачи и их прием, ударов	6
Специальная физическая подготовка		
11.	Бег на 30 м с мячом, сек	6,4
12.	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м	35
13.	Вбрасывание мяча на дальность, м	12
Техническая подготовка		
13.	Жонглирование мячом, раз	10
14.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
15.	Удар по мячу на точность, попаданий	6

4. МАТЕРИАЛЬНО_ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Спортивное оборудование и инвентарь

скамейки гимнастические;
 козел гимнастический;
 маты гимнастические;
 стенка гимнастическая;
 перекладина навесная;
 палки и обручи гимнастические;
 скакалки;
 стойки для прыжков в высоту;
 мячи набивные;
 ворота футбольные;
 форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь);
 мячи футбольные;
 мячи малые и большие.

Литература.

Хеддгертготт К. Новая футбольная школа. М. : Физкультура и спорт, 2020.

Коваленко В.И. Поурочные разработки по физкультуре. – М.: Вако, 2019

Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры. -М.: Физкультура и спорт,2018.

Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. –Минск: Высшая школа, 2021

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. –М.: Издательство, 2020.

Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И, Психология физического воспитания и спорта. - М.: АСАСЕМIA, 2021..

Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2020.

№ п/п	Контрольные упражнения	Норматив	Нач ало года	Кон ец года
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		
5.	Накат справа по диагонали, ударов	15		
6.	Подрезка справа и слева, ударов	10		
7.	Поддачи и их прием, ударов	6		
8.	Челночный бег 3х10 м, сек	9,5		
9.	Многоскоки (8 прыжков), м	12,5		
10.	Бег на 30 м с мячом, сек	6,5		
11.	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м	28		
12.	Жонглирование мячом, раз	8		
13.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+		
14.	Остановки мяча ногой (подошвой)	+		

№ п/п	Контрольные упражнения	Норматив	Нач ало года	Кон ец года
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		
5.	Накат справа по диагонали, ударов	15		
6.	Подрезка справа и слева, ударов	10		

7.	Подачи и их прием, ударов	6		
8.	Челночный бег 3х10 м, сек	9,5		
9.	Многоскоки (8 прыжков), м	12,5		
10.	Бег на 30 м с мячом, сек	6,5		
11.	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м	28		
12.	Жонглирование мячом, раз	8		
13.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+		
14.	Остановки мяча ногой (подошвой)	+		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 416534327891003442290759540767602278017667815863

Владелец Левина Оксана Владимировна

Действителен с 29.08.2023 по 28.08.2024