

Программа рассмотрена и
Рекомендована к применению
на заседании методического совета
Протокол № 1
08 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СОШ № 11
А.Ю.Амбросенок
«01» 09 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Футбол»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 10 -16 лет
Срок реализации: 1год

Пояснительная записка

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития других форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в учреждениях общего и профессионального образования.

Программа разработана в соответствии:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Направленность дополнительной образовательной программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы:

Программа имеет спортивно-массовую направленность и призвана осуществлять три исключительно важные функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

А так же, новизна программы состоит еще и в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам.

Адресат программы: Образовательная программа «Футбол» рассчитана на детей 10-17 лет.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения (9 месяцев), объём 102 часа.

Форма обучения: очная, очно-заочная, с применением дистанционных образовательных технологий.

Уровень программы: Данная программа предполагает освоение по двум уровням: стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень – освоение основных элементов.

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс в системе дополнительного образования детей представляет собой специально организованную деятельность педагогов и учащихся, направленную на

решение задач обучения, воспитания, развития личности с позиций развивающего обучения.

Важно, что образовательный процесс ориентирован не только на передачу определенных знаний, умений и навыков, но и на развитие ребенка, раскрытие его творческих возможностей, способностей и таких качеств личности, как инициативность, самостоятельность, фантазия, самобытность, то есть на то, что относится к индивидуальности человека.

Здесь процесс обучения имеет менее формализованный характер по сравнению с общеобразовательной школой, поэтому он ближе к природным основам развития ребенка. Обучающийся становится активным субъектом деятельности, активно решает образовательные задачи: объясняет смысл и причины наблюдаемых явлений, определяет способ выполнения деятельности, исследует зависимости между объектами наблюдения и др.

Режим занятий: Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа. Расписание занятий составляется и утверждается директором МБОУ СОШ №11 по представлению преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Цель программы: формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

Задачи:

Образовательные:

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры.

Содержание программы Учебный план

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Формы аттестации (контроля)
	Раздел 1. Теоретическая подготовка		
1.1	Физическая культура и спорт в России	1	Опросы, контрольные испытания
1.2	Развитие футбола в России и за рубежом	1	Опросы, контрольные испытания
1.3	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.	1	Опросы, контрольные испытания
1.4	Врачебный контроль и самоконтроль	1	Опросы, контрольные

			испытания
1.5	Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований	2	Опросы, контрольные испытания
1.6	Установка перед игрой и разбор проведенной игры	2	Опросы, контрольные испытания
1.7	Места занятий, оборудование и инвентарь	2	Опросы, контрольные испытания
	ИТОГО часов теоретической подготовки:	10	
	Раздел 2. Практическая подготовка		
2.1	Общая физическая подготовка	50	Игры, соревнования
2.2	Специальная физическая подготовка	10	Игры, соревнования
2.3	Техническая подготовка	10	Игры, соревнования
2.4	Тактическая подготовка	4	Игры, соревнования
2.5	Учебные и тренировочные игры	2	Игры, соревнования
2.6	Контрольные игры и соревнования	4	Товарищеские встречи, игры, соревнования школьного и муниципального уровня
2.7	Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов	10	Игры, соревнования
2.8	Самостоятельная работа	2	Опросы, контрольные испытания
	ИТОГО часов практической подготовки:	92	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	102	

Содержание учебного плана

1. Теория. Правила поведения на занятиях, дисциплина. Техника безопасности на занятиях. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий футболом. Влияние физических упражнений на организм человека. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины. Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу.

2. Общая физическая подготовка. Утренняя гимнастика. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища, для ног, с сопротивлением). Упражнения с предметами: с набивным мячом, с гантелями, со скакалкой, с маленькими мячами). Строевые упражнения: понятие о строе, шеренге, колонне и т.д., перестроения, повороты, изменения скорости движения. Бег 30, 60, 100 м., кроссы, 6 и 12-минутный бег, спортивная ходьба. Упражнения на формирование правильной осанки, с удержанием груза на голове. Упражнения для мышц ног, туловища. Упражнение в висах и упорах. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, перекаты и перевороты. Упражнения с мячом. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением. Бег с высокого старта. Прыжки с разбега в длину. Прыжки с места в длину. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом). Спортивные игры и эстафеты: с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения с набивным мячом. Упрощённые правила игры в пионербол, баскетбол, ручной мяч, волейбол.

3. Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости. Упражнения на развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с

максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Упражнения на развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд). Упражнения на развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывноинтервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

4. Техническая подготовка. Техника передвижения. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость. Остановка мяча. Передача мяча. Обманные движения (финты). Обучение финтам. Отбор мяча. Перехват мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

5. Тактическая подготовка. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных

ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

6. Соревнования. Применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке. Учебно-тренировочная игра. Анализ проведенной игры. Участие в соревнованиях различного уровня.

Планируемые результаты:

В соответствии с ФГОС в процессе освоения данной программы у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностные результаты:

- воспитание патриотизма;
- формирование ответственного отношения к обучению;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, - формирование умений определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения;
- формировать умения в ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- формирование установки на здоровый образ жизни; - усвоение знаний основных моральных норм во время проведения тренировочных занятий, соревнований и ориентации на их выполнение.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- формировать умения организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;

Познавательные УУД:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение соревнований по футболу;
- раскрывать понятия: физическое качество (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость), техника выполнения упражнения, действия
- ориентироваться в тактических действиях в футболе;
- осуществлять поиск информации о соревнованиях по футболу,
 - добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Коммуникативные УУД:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёрами.

Оздоровительные результаты программы - осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки безопасных форм поведения;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;
- формирование основ здорового образа жизни.

Календарно тематический план

№	Дата план	Дата по факту	Тема занятий	Примечание
1.			Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	
2.			Основные правила игры в футбол	
3.			Ускорения по свистку. Подвижные игры.	
4.			Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	
5.			Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	
6.			Ведение мяча	
7.			Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	
8.			Удар носком.	
9.			Удар серединой лба на месте	
10.			Вбрасывание мяча из-за боковой линии	
11.			Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	
12.			Ведение мяча внутренней частью подъема. Удар пяткой.	
13.			Ведение мяча внутренней частью подъема. Удар пяткой.	
14.			Закрепление ведения мяча внутренней частью подъема.	
15.			Закрепление удара пяткой.	
16.			Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъема. Совершенствование удара пяткой	
17.			Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	
18.			Ведение внутренней стороной стопы.	
19.			Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	
20.			Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.	
21.			Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	
22.			Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	
23.			Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	
24.			Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	
25.			Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	
26.			Закрепление ведения мяча носком.	
27.			Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	
28.			Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	
29.			Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	
30.			Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней	

			стороной стопы.	
31.			Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	
32.			Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	
33.			Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	
34.			Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	
35.			Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	
36.			Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.	
37.			Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удара с лёту внутренней стороной стопы.	
38.			Удар с лёту серединой подъёма.	
39.			Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма.	
40.			Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма.	
41.			Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.	
42.			Удар с лёту серединой подъёма.	
43.			Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма.	
44.			Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	
45.			Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
46.			Закрепление финта «уходом». Закрепление групповых действий в обороне.	
47.			Совершенствование финта «уходом». Совершенствование групповых действий в обороне.	
48.			Совершенствование финта «уходом».	
49.			Совершенствование финта «уходом». Совершенствование групповых действий в обороне.	
50.			Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.	
51.			Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.	
52.			Совершенствование финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.	
53.			Закрепление финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Закрепление подстраховки.	
54.			Отбор мяча накладыванием стопы.	
55.			Совершенствование комбинации «смена мест».	
56.			Отбор мяча накладыванием стопы.	
57.			Закрепление отбора мяча накладыванием стопы.	
58.			Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы.	
59.			Совершенствование комбинации «смена мест».	

60			Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы.	
61			Обучение подбиванию мяча. Соревнования внутри группы.	
62			Обучение приему мяча, катящегося навстречу по земле и летящего навстречу на уровне живота и груди. Игра в ручной мяч.	
63			Тестирование физической подготовленности. Учебная игра.	
64			Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание». Учебная игра.	
65			«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча. Комбинация «игра в два касания»	
66			Совершенствование «отвлечения соперников». Совершенствование разбора игроков. Соревнования.	
67			Закрепление отбора мяча выбиванием	
68			Закрепление отбора мяча перехватом	
69			Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке стойки. Соревнования внутри группы.	
70			Закрепление комбинации «игра в два касания». Подведение итогов. Игра.	

Условия реализации программы:

В группу обучения принимаются все желающие заниматься футболом, на основании письменного заявления родителей и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний. Группы разновозрастные, разнополые.

Материально- техническое обеспечение:

- Помещение спортзала; футбольное поле на открытом воздухе;
- Футбольные мячи – 20шт;
- Футбольные ворота – 2 шт;
- Набивные мячи – 15 шт;
- Скакалки – 20шт; Фишки – 10 шт;
- Таблицы «Техника выполнения основных приемов игры в футбол».

Техническое оснащение:

- проектор;
- экран;
- видео – диски;
- компьютер.

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии со своей образовательной программой.

Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в соревнованиях по футболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Оценочный материал.

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 5х30 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.
Тест Ку пера — общее название ряда **тестов** на физическую подготовленность организма человека, созданных американским доктором Кеннетом **Купером** в 1968 году для армии США. Наиболее известна разновидность, заключающаяся в 12-минутном беге: пройденное расстояние фиксируется, и на основе этих данных делаются выводы в спортивных или медицинских целях.

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 учащихся» - ПУ «Первое сентября», 2006.

