

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Заинская средняя общеобразовательная школа № 2»
Заинского муниципального района Республики Татарстан**

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
« 29 » августа 2024г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «ЗСОШ №2»
_____ Данилова В.А.
Приказ № 146
«29» августа 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ЮНЫЕ ТИТАНЫ»:

- «Страна баскетболия»
- «Футбол в школе»
- «В мире волейбола»

для обучающихся 5-7 классов

Направленность: спортивная

Срок реализации: 1 год (144 часа)

Автор- составитель:
Ахметшина Ирина Анатольевна
учитель физической культуры,
педагог дополнительного образования

2024 г.

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	МБОУ «Заинская СОШ № 2»
2.	Полное название программы	«Юные титаны»
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивное
4.	Сведения о разработчиках	
4.1	ФИО, должность	Ахметшина Ирина Анатольевна педагог дополнительного образования
4.2	ФИО, должность	Ахметшина Ирина Анатольевна учитель физической культуры «МБОУ ЗСОШ №2»
5.	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	1 год
5.2	Возраст обучающихся	11-13 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	модифицированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Многопрофильная Принцип последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. Групповая
5.4	Цель программы	Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.
5.5	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Стартовый уровень - введение в мир спортивных игр, знакомство с основами теории и отработка навыков игры волейбол, баскетбол, футбол.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Форма организации деятельности учащихся: - индивидуально-групповая; - индивидуальная; - групповая. Методы обучения: игровые, наглядные и практические: игровая деятельность, практика, разбор техник ловли и передачи мяча, правил игры.

7.	Формы мониторинга результативности	Соревнования по волейболу, баскетболу, футболу.
8.	Результат реализации программы	проведение испытаний по следующим контрольным нормативам в конце учебного года с целью выявления уровня физической подготовленности занимающихся:
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	29.08.2024
10.	Рецензенты	Заместитель директора по воспитательной работе МБОУ «ЗСОШ №2» Красильникова Е.Н.

Пояснительная записка

Программа разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Заинская средняя общеобразовательная школа №2» ЗМР РТ на 2024-2025 учебный год, принятой на заседании педагогического совета, протокол №1 от 29.08.2024

Основополагающими при проектировании и составлении дополнительной общеразвивающей программы кружка «Юные титаны» являются следующие документы:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);
7. Приказ Минобрнауки РД № 09-01-495/21 от 16 сентября 2021г. в целях вовлечения школьников в систематические занятия физической культурой и спортом, направленные на воспитание гармонично развитой личности в рамках заключенного соглашения о сотрудничестве и взаимодействии в сфере развития футбола между Российским футбольным союзом, Министерством спорта РФ, Республикой Татарстан и Федерацией футбола Республики Татарстан по реализации стратегического проекта «Футбол в школе»
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 г. N 1230 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "футбол"
10. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
11. «Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» в новой редакции, направленные Республиканским центром внешкольной работы Республики Татарстан, г.Казань, 2023 г.;
12. Устав МБОУ «Заинская средняя общеобразовательная школа№2» ЗМР РТ;

Актуальность программы

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья учащихся в школе, на заседании педагогического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для обучающихся 5-7 классов. Программа «Юные титаны» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры

в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Рекомендована учителям физической культуры общеобразовательных учреждений. Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся в формах, отличных от урочной системы обучения.

Программа «Юные титаны» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ спортивных игр: футбола, баскетбола и волейбола, даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. Программа «Юные спортсмены» по спортивно - оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является

неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы:

решение оздоровительных, образовательных и развивающих задач физического воспитания при освоении учащимися основ спортивной техники избранных видов спорта.

Достижение цели возможно через решение следующих **задач**:

Обучающие

- Обучить двигательным действиям, нацеленным на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Изучить основные приемы техники игры и тактические действия в нападении и защите;
- Формировать навыки опыта участия в соревнованиях.

Развивающие

- Развивать основные физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, силу.
- Совершенствовать жизненно-важные навыки и умения в беге, прыжках, метании.

Воспитательные

- Воспитать спортивные и волевые качества;
- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Формы занятий:

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Форма организации деятельности: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная, фронтальная. С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в

каждое занятие. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки: репродуктивный, поточный, игровой и соревновательный, а также авторский метод с использованием электронных ворот.

Способы проверки результатов

- зачеты по теоретическим основам знаний (в течение года);
- диагностика уровня воспитанности
- мониторинг личностного развития воспитанников
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (в течение года);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (в течение года);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся.

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Наполняемость учебной группы – 15 человек.

Режим занятий. Занятия учебной группы проводятся два раза в неделю по 2 часа.

Планируемые результаты

- *Личностные* - обеспечить возможность учащимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами футбола, волейбола, баскетбола воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;
- *Метапредметные* - развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.
- *Предметные* - развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, приобретение определенных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта;

владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Учащиеся научатся:

- разбираться в особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- разбираться в основах рационального питания;
- разбираться в правилах оказания первой помощи;
- разбираться в способах сохранения и укрепление здоровья;
- разбираться в влиянии здоровья на успешную учебную деятельность;
- разбираться в значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению:

Учащиеся получают возможность научиться:

- определять значение мини-футбола, баскетбола и волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- применять правила безопасного поведения во время занятий мини-футболом. Баскетболом и волейболом;
- названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по мини-футболу, баскетболу и волейболу; жесты судей;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами мини-футбола, баскетбола, волейбола; смогут научиться: □ соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях мини-футболом, баскетболом, волейболом;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях мини-футболом, волейболом, баскетболом;
- играть в мини-футбол, волейбол, баскетбол с соблюдением основных правил; □ демонстрировать жесты судей;

Спортивный травматизм и его предупреждение.

Теория: Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина. Травмы и их предупреждение.

Основы техники и тактики игры.

Теория: Ведение мяча. Стойка спортсмена, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений и их виды. Основные тактические варианты игры.

Практические занятия. Тренировка ударов и передача мяча. Техника ведения мяча различными способами. Техника передачи мяча различными способами. Сочетание приема и удара по мячу в движении. Имитация ударов. Имитация перемещений. Игра в численном меньшинстве и большинстве. Сдача контрольных норм.

Методика обучения.

Практические занятия. Методы тренировки ударов нижних подач, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Навыки контроля своей подготовки.

Оборудование инвентарь и уход за ним.

Практические занятия. Правила бережного ухода за инвентарем, профилактический ремонт спортивного инвентаря.

Психологическая подготовка.

Практические занятия. Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

Правила игры, соревнования, их организация и проведение.

Теория: Изучение основных правил игры, ведения счета, круговая система соревнований.

Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: СФП – целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног. *Практические занятия* Передачи мяча и удары по воротам. Удары в продолжении 10 минут. Имитация перемещений. Игра в численном меньшинстве и большинстве.

Контроль подготовленности занимающихся.

Контроль осуществляется в соответствии с нормами.

Контрольные упражнения и нормативы.

Проводятся согласно календарному плану мероприятий.

Материально-техническое обеспечение

1. Музыкальный центр
2. Свисток
3. Стойки
4. Мячи волейбольные
5. Волейбольные стойки и сетка
6. Мячи футбольные
7. Скакалки
8. Обручи
9. Гимнастическая стенка

10. Гимнастические скамейки
11. Гимнастические маты
12. Малые мячи
13. Флажки
14. Баскетбольные мячи

Учебно-методическая и справочная литература

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2005. –112 с.
2. Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] -М.:Физкультура и спорт, 2000.-368 с.
3. Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.
4. Волейбол в школе. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Москва«Просвещение»,2008г.
5. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.- Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, Москва «Просвещение»2011г.
6. Волейбол Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. - Москва «Физкультура и спорт» 2007г
7. Г.А.Васильков «От игры к спорту» М. Физкультура и спорт. 2014г.
8. Комплексная программа физического воспитания. М.: Просвещение 2012г.
9. Заваров А. Футбол для начинающих.-ПитерСПб.:// 2015.
10. М.Г.Каменцер «Спортшкола в школе» М. Физкультура и спорт 2005г.
11. Массовый футбол. Организационно-методическое пособие для преподавателей уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ. Общероссийская общественная организация «Российский футбольный союз», Москва 2012.
12. С.Н.Андреев, Э.Г.Алиев мини-футбол в школе ОАО Изд «Советский спорт» 2006г
13. Урок физкультуры в современной школе – Москва «Физкультура и спорт» 2012г.

Учебно-тематическое планирование

№ п/ п	Спортивные игры	Количество занятий		
		Всего	Теория	Практика
1	Мини-футбол	48	5	43
2	Пионербол (с элементами волейбола)	48	5	43
3	Баскетбол	48	5	43
	ИТОГО	144	15	129

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел рабочей программ ы	Кол- во часо в	№ зая -тый п/п	Тема занятий	Кол- во часо в	Дата	
					план	факт
Баскетбол	48	1	Правила по предупреждению травматизма на занятиях баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Учебная игра в баскетбол.	2	02.09	
		2	Ведение с изменением направления, приставным шагом. Передача двумя руками из-за головы.	2	05.09	
		3	Бросок одной в прыжке. Учебная игра в баскетбол.	2	09.09	
		4	Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок.	2	12.09	
		5	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в баскетбол.	2	16.09	
		6	Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. Учебная игра в баскетбол.	2	19.09	
		7	Ведение с обводкой. Бросок одной рукой от головы в прыжке.	2	23.09	
		8	Ведение с обводкой. Бросок одной рукой от головы в прыжке.	2	26.09	
		9	Зонная защита. Учебная игра в баскетбол	2	30.09	
		10	Ловля высоко летящих мячей	2	03.10	

			в прыжке. Зонная защита. Учебная игра в баскетбол.			
		11	Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Зонная защита. Учебная игра в баскетбол.	2	07.10	
		12	Передача мяча с отскоком от пола . Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол.	2	10.10	
		13	Передача мяча с отскоком от пола . Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол.	2	14.10	
		14	Передача одной рукой из-за спины. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол.	2	17.10	
		15	Броски после ведения с двух шагов. Прессинг. Учебная игра в баскетбол.	2	21.10	
		16	Броски в движении после передачи. Прессинг. Учебная игра в баскетбол.	2	24.10	
		17	Броски в движении после передачи. Прессинг. Учебная игра в баскетбол.	2	28.10	
		18	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты.	2	31.10	
		19	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол.	2	07.11	
		20	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол.	2	11.11	
		21	Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол.	2	14.11	
		22	Совершенствование бросков с места, после ведения. Нападение быстрым прорывом.	2	18.11	
		23	Совершенствование бросков с места, после ведения. Нападение быстрым прорывом.	2	21.11	
		24	Круговая тренировка(5-6 станций). Сдача контрольных	2	25.11	

			нормативов. Учебная игра в баскетбол.			
Волейбол	48	25	Техника безопасности на занятиях волейболом. Верхняя передача над собой. Верхняя передача в парах через сетку.	2	28.11	
		26	Верхняя передача над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Учебная игра в волейбол.	2	02.12	
		27	Верхняя прямая подача. Приём мяча двумя руками снизу над собой.	2	05.12	
		28	Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	2	09.12	
		29	Приём мяча двумя руками снизу над собой. Верхняя передача в парах через сетку.	2	12.12	
		30	Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол.	2	16.12	
		31	Приём мяча двумя руками снизу после подачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	19.12	
		32	Приём мяча двумя руками снизу после подачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	23.12	
		33	Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках.	2	26.12	
		34	Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках.	2	09.01	
		35	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	13.01	
		36	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	16.01	
		37	Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках.	2	20.01	
		38	Прямой нападающий удар в тройках. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	2	23.01	
		39	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар	2	27.01	

		40	Верхняя прямая подача. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	2	30.01	
		41	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.	2	03.02	
		42	28 Прямой нападающий удар из зоны3. Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Учебная игра.	2	06.02	
		43	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны3.	2	10.02	
		44	Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	2	13.02	
		45	Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	2	17.02	
		46	Сдача контрольных нормативов. Прямой нападающий удар из зоны 3.	2	20.02	
		47	Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	2	24.02	
		48	Учебная игра.	2	27.02	
Мини-футбол	48	49	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры	2	03.03	
		50	Физическая подготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2	06.03	
		51	Физическая подготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2	10.03	
		52	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2	13.03	
		53	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2	17.03	
		54	Обучение ударом по	2	20.03	

			неподвижному мячу, чеканка мяча. Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.			
		55	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2	24.03	
		56	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. Товарищеская игра	2	27.03	
		57	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	2	31.03	
		58	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	2	03.04	
		59	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема	2	07.04	
		60	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	2	10.04	
		61	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2	14.04	
		62	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. ОФП	2	17.04	
		63	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2	21.04	
		64	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2	24.04	
		65	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	2	28.04	
		66	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2	01.05	
		67	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением	2	05.05	

			направления.			
		68	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	2	08.05	
		69	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2	12.05	
		70	Выбивание мяча ударом ногой. Эстафеты	2	15.05	
		71	Двусторонняя учебная игра.	2	19.05	
		72	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	2	22.05	

Таблица оценки тестов

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Общая подготовленность							
Бег 30 м., с.	11	6.2	6.3	6.0	6.1	5.8	5.9
	12	6.0	6.2	5.8	6.0	5.6	5.8
	13	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
Челночный бег 30 м. (5 x 6 м)	11	13.0	13.2	12.7	13.0	12.4	12.6
	12	12.6	12.8	12.4	12.5	11.9	12.2

	13	12.2	12.4	11.9	12.2	11.5	11.9
Челночный бег 104 м. с.	11	42.0	45.0	40.0	43.0	37.0	40.0
	12	38.0	42.0	36.0	40.0	33.0	37.0
	13	34.0	39.0	32.0	37.0	30.0	35.0
Прыжок в длину с места, см.	11	155	145	160	150	165	155
	12	160	157	168	160	173	165
	13	170	160	175	168	180	173
Специальная подготовленность							
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	11	6	4	7	5	8	6
	12	13	10	15	11	16	12
	13	19	13	21	15	22	16
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	11	6.6	7.2	6.4	6.9	6.2	6.7
	12	6.4	7.0	6.2	6.7	6.0	6.5
	13	6.3	6.8	6.1	6.5	5.9	6.3

