

ПРИЛОЖЕНИЕ  
к основной образовательной программе  
основного общего образования  
МБОУ НГО «СОШ№2»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по курсу внеурочной деятельности**  
**«Футбол»**  
**для 5-9 класса**

Составитель:  
Буйнин Владимир Сергеевич,  
учитель физической культуры,  
1 кв. категория

2023-2024гг.

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и на основе программы «Физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы В. И. Лях, А.А. Зданевич; - М.: Просвещение, 2010г.

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся 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, 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.

### 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 учащихся 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.

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 5-8 классов общеобразовательной школы. Курс внеурочной деятельности «Футбол» рассчитан на 140 часов из них: 5-6 класс – 70 часов (2 часа в неделю) , 7-8 класс-70 часов (2 часа в неделю).

Продолжительность одного занятия до 40 минут.

**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) закалывание детей;

- 2) содействие гармоничному развитию личности;
- 3) содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
- 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 мини-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.

**Формы обучения:**

- беседа;
- рассказ;
- демонстрация;
- игра;
- соревнования.

**Методы обучения:** словесные, наглядные

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности:**

**Личностные результаты:** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни. .
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.
- Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России,

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.
- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;

**Предметные результаты:** приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбола» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой медицинской помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

**Формы подведения итогов** реализации внеурочной образовательной программы:

- 1) школьные соревнования в 5-6,7-9-х классов;
- 2) участие в муниципальных соревнованиях.

### **Содержание курса внеурочной деятельности (5-6 класса, 70 часов)**

Тестирование: 8 часов

Общая и специальная физическая подготовка: 14 часов

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: 30 часов.

- 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: 6 часов.

## **Содержание и методика проведения контрольных испытаний**

**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 10х4 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 300-1000 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 25с. 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, обгибает 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.

#### Тематическое планирование (5-6-х классов, 70 часов.)

№	Содержание материала	Количество во часов	теория	практика
1	Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры в футбол.	1	1	-
2	Основные приемы игры.	1	1	-
3	Удар внутренней стороной стопы.	1		1
4	Остановка катящегося мяча подошвой.	1		1
5	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1		1
6	Ведение мяча.	1		1
7	Контрольные упражнения.	1		1
8	Контрольные тесты.	1		1
9	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью.	1		1
10	Ведение мяча с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.	1		1
11	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1		1
12	Техника нападения.	1		1
13	Специальные упражнения, техника защиты.	1		1
14	Специальные упражнения, передача мяча, техника защиты.	1		1

15	Техника защиты, игра.	1		1
16	Техника защиты.	1		1
17	Специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов.	1		1
18	Техника передвижений, остановок, поворотов.	1		1
19	Техника передвижений, остановок, поворотов.	1		1
20	Специальные упражнения, техника ведения мяча.	1		1
21	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1		1
22	Удары по мячу в ворота, игра.	1		1
23	Специальные упражнения, техника защитных действий.	1		1
24	Действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват.	1		1
25	Специальные упражнения, техника защитных действий.	1		1
26	Действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват.	1		1
27	Специальные упражнения, техника ударов по мячу. остановок мяча, игра.	1		1
28	Остановок мяча.	1		1
29	Специальные упражнения, техника ведения мяча	1		1
30	Специальные упражнения, тактические действия.	1		1
31	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		1
32	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты.	1		1
33	Специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении.	1		1
34	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты.	1		1
35	Специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей,	1		1
36	Специальные упражнения, овладение игрой и комплексное развитие	1		1

	психомоторных способностей.			
37	Закрепление техники перемещений, владение мячом.	1		1
38	Игра « снайперы»	1		1
39	Основные правила проведения соревнований.	1	1	-
40	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема.	1		1
41	Правила техники безопасности на занятиях футболом..	1	1	
42	Удары различными способами.	1		1
43	Техника ударов по мячу.	1		1
44	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.	1		1
45	Специальные упражнения, техника нападений.	1		1
46	Совершенствование техники защиты и нападения.	1		1
47	Совершенствование техники защиты и нападения.	1		1
48	Совершенствование техники защиты и нападения.	1		1
47	Учебная игра.	1		1
48	Индивидуальные действия в нападении.	1		1
49	Учебная игра.	1		1
50	Индивидуальные действия в нападении.	1		1
51	Учебная игра.	1		1
52	Индивидуальные действия в защите.	1		1
53	Учебная игра.	1		1
54	Индивидуальные действия в защите.	1		1
55	Учебная игра.	1		1
56	Индивидуальные действия в нападении и защите.	1		1
57	Индивидуальны , групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1		1
58	Специальные упражнения, техника нападений.	1		1
59	Подвижные игры.	1		1
60	Учебная игра.	1		1
61	Совершенствование техники защиты и нападения.	1		1
62	Совершенствование техники защиты и	1		1



	нападения.			
63	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты.	1		1
64	Учебная игра.	1		1
65	Совершенствование техники защиты и нападения.	1		1
66	Учебная игра.	1		1
67	Индивидуальные действия в нападение и защите.	1		1
68	Совершенствование техники защиты и нападения.	1		1
69	Учебная игра.	1		1
70	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты.	1		1
	Итого	70	4	66

## Содержание курса внеурочной деятельности (7-9 класса, 70 часов )

Тестирование: 8 часов

Общая и специальная физическая подготовка: 14 часов

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:

30 часов.

- техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, ведение мяча, ударов по воротам, защиты, перемещений.
- тактика игры, тактика особого нападения, позиционные нападения без изменения и с изменением 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: 6 часов.

### **Содержание и методика проведения контрольных испытаний**

**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 10х4м.** 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 300-1000м.** 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 25с. Все старты выполняются с места. Сумма результатов пяти попыток определяет окончательный результат испытуемого.

**Ведение мяча по «восьмерке».** 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.

### Тематическое планирование (7-9-х классов)

№	Содержание материала	Количество во часов	теория	практика
1	Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры в футбол.	1	1	-
2	Двухсторонняя игра.	1	-	1
3	Основные приемы игры.	1	1	-
4	Удар внутренней стороной стопы.	1		1
5	Остановка катящегося мяча подошвой.	1		1
6	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1		1
7	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью.	1		1
8	Ведение мяча с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.	1		1
9	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1		1
10	Техника нападений.	1		1
11	Физкультурный комплекс ГТО.	1	1	-
12	Специальные упражнения.	1		1
13	Техника нападения.	1		1
14	Специальные упражнения, передача мяча, техника защиты.	1		1
15	Техника защиты.	1		1
16	Специальные упражнения, техника ведения мяча.	1		1
17	Удары по мячу в ворота, игра.	1		1
18	Специальные упражнения, техника защитных действий.	1		1
19	Действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват.	1		1
20	Специальные упражнения, техника защитных действий.	1		1
21	Действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват.	1		1
22	Специальные упражнения, техника ударов по мячу. остановок мяча, игра.	1		1
23	Остановок мяча.	1		1
24	Специальные упражнения, техника ведения мяча	1		1
25	Варианты ведения мяча без сопротивления	1		1

	и с сопротивлением защитника.			
26	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты.	1		1
27	Специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении.	1		1
28	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты.	1		1
29	Контрольная игра.	1		1
30	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		1
31	Подвижные игры.	1		1
32	Техника безопасности на занятиях футболом.	1	1	
33	Контрольная игра.	1		1
34	Закрепление техники перемещений, владение мячом.	1		1
35	Развитие координационных способностей.	1		1
36	Освоение тактики игры.	1		1
37	Контрольная игра.	1		1
38	Специальные упражнения, освоение тактики игр.	1		1
39	Основные правила проведения соревнований.	1	1	-
40	Правила техники безопасности на занятиях футболом.	1	1	
41	Техника ударов по мячу.	1		1
42	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.	1		1
43	Двухсторонняя игра.	1		1
44	Действия вратаря на выходе из ворот.	1		
45	Совершенствование действий в нападении.	1		1
46	Совершенствование действий в защите.	1		1
47	Удары по мячу в ворота.	1		1
48	Совершенствование действий в защите.	1	1	-
49	Учебная игра.	1		1
50	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты	1		1
51	Совершенствование техники защиты и нападения.	1		1

52	Подвижные игры.	1		1
53	Специальные упражнения, освоение тактики игр.			
54	Учебная игра.	1		1
55	Индивидуальны , групповые и командные тактические действия в нападение и защите.	1		1
56	Учебная игра.	1		1
57	Специальные упражнения, освоение тактики игр.			
58	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.	1		1
59	Специальные упражнения, освоение тактики игр.	1		1
60	Командные действия в нападении.	1		1
61	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.	1		1
62	Командные действия в нападении.	1		1
63	Индивидуальны , групповые и командные тактические действия в нападение и защите.	1		1
64	Подвижные игры.	1		1
65	Учебная игра.	1		1
66	Групповые и командные тактические действия в нападение и защиты.	1		1
67	Групповые и командные тактические действия в нападение и защите.	1		1
68	Индивидуальны , групповые и командные тактические действия в нападение и защите.	1		1
69	Физкультурный комплекс ГТО.	1		1
70	Физкультурный комплекс ГТО.	1		1
	Итого	70	7	63

## Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Комплекс состоит из 11 ступеней для различных возрастных групп населения:

3 ступень: 5 - 6 классы (11 - 12 лет);

4 ступень: 7- 8 классы (13-14 лет);

Комплекс состоит из следующих частей:

- первая часть (*нормативно-тестирующая*) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения, на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса ГТО;
- вторая часть (*спортивная*) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

**Нормативно-тестирующая часть** Комплекса ГТО состоит из трех основных разделов:

1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;

2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

**Виды испытаний (тесты) и нормативные требования** включают:

виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;

нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации.

**ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ**

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	5,1	5,5	5,7	5,3	5,8	6,0
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	9,5	10,4	10,9	10,1	10,9	11,3
2.1	Бег на 1500м (мин:сек)	6:50	8:05	8:20	7:14	8:29	8:55
2.2	или бег на 2000м (мин:сек)	9:20	10:20	11:10	10:40	12:10	13:00
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7	4	3	-	-	-

<b>3.2</b>	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	23	15	11	17	11	9
<b>3.3</b>	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	28	18	13	14	9	7
<b>4</b>	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+9	+5	+3	+13	+6	+4

**ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 13-15 ЛЕТ**

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
<b>1.1</b>	Бег на 30 метров (секунд)	4,7	5,1	5,3	5,0	5,4	5,6
<b>1.2</b>	или бег на 60 метров (секунд)	8,2	9,2	9,6	9,6	10,4	10,6
<b>2.1</b>	Бег на 2 километра (мин:сек)	8:10	9:40	10:00	10:00	11:40	12:10
<b>2.2</b>	или бег на 3 километра (мин:сек)	13:00	14:50	15:20	-	-	-
<b>3.1</b>	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12	8	6	-	-	-
<b>3.2</b>	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	24	17	13	18	12	10
<b>3.3</b>	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	36	24	20	15	10	8
<b>4</b>	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	+11	+6	+4	+15	+8	+5



скамье (от уровня скамьи – см)						
--------------------------------	--	--	--	--	--	--

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на **обязательные** и **по выбору**.

- Обязательные испытания (тесты) в соответствии со степенями:
  - испытания (тесты) на развитие быстроты;
  - испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
  - испытания (тесты) на определение развития выносливости;
  - испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
  - испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
  - испытания (тесты) на развитие гибкости.
- Испытания (тесты) по выбору в соответствии со степенями:
  - испытания (тесты) на развитие координационных способностей;
  - испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

#### **Информационно-методическое обеспечение :**

##### **Печатные пособия:**

1. Комплексная программа физического воспитания. Изд. Просвещение 2008г.
2. А.Н. Каинов «Организация работы спортивных секций в школе». Изд. «Учитель» 2009г.
3. Программы для внешкольных и общеобразовательных школ. Москва «Просвещение» 1986.
4. Программы «Физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы В. И. Лях, А.А. Зданевич; - М.: Просвещение, 2010г.
5. Примерные рабочие программы по физической культуре 5-9 классы. Издательство – 2-е. Москва «Просвещение» 2019г.

##### **Интернет – ресурсы:**

summercamp.ru - Подвижные игры для обучения футболу;  
 pedsovet.org - Обучение футболу;  
 nsportal.ru»Школа»Физкультура и спорт - Игры при обучении футболу;  
 ФГОСРиестр – ООПООО.

##### **Оборудование:**

- футбольные мячи;
- 20 шт. скакалок;
- щиты с кольцами;
- стойки для обводки;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические маты;
- набивные мячи;
- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные.