

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
лицей пгт Красная Поляна Вятскополянского района Кировской области

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

МО учителей  
начальных классов

Заместитель директора  
по УВР

Директор лицея

  
Медведева С.В.  
Протокол № 1  
от « 28 » 08 2024 г.

  
Репникова Е.В.  
« 30 » августа 2024 г.

  
Сергеева О.О.  
Приказ № 276-08  
от « 10 » 09 2024 г.



Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Движение- есть жизнь»

для обучающихся 1-4-х классов

пгт Красная Поляна

2024 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности « Движение-есть жизнь» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 с учетом примерной программы модуля « Футбол для всех» и с учетом Рабочей программы воспитания Лицея.

Форма проведения занятий - спортивная секция.

Футбол – это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Футболом в России занимается более 2 млн человек. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания подрастающего поколения. Командный характер игры «футбол» воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый обучающийся может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

**Цель модуля**–формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни подрастающего поколения с использованием средств игры «Футбол».

**Задачи модуля:**

1. Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела средствами футбола.
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью с использованием средств футбола.
3. Укрепление и сохранения здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей организма.
4. Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности в футболе.
5. Популяризация и увеличение числа занимающихся футболом.

Модуль реализуется во внеурочной деятельности в 1–4 классах по 1 часу в неделю, в объеме **135 часов** (по 33 часа в 1 классе и по 34 часа в 2–4 классах).

## **I. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»**

### **РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФУТБОЛЕ**

Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена футболиста. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Игровые амплуа в футболе. Подбор общеразвивающих упражнений для разминки футболиста различного амплуа.

## **РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий. Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола во время активного отдыха и каникул.

Оценка техники осваиваемых основных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.

## **РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста.

Подвижные игры (без мяча и с мячом): «Пятнашки» («салки»), «Спиной к финишу», «Собачки», «Собачки в квадрате», «Бой петухов», «Мяч в стенку», «Передачи мяча с перебежками», «Передачи мяча капитану», «Точный удар», «Футбольный слалом», «Кто быстрее?», «Нападающие тройки», «Быстрее к флажку», «Самый меткий», «Охотники за мячами», «Ловцы игрока без мяча», «Всадники», «Квадрат с водящими», «Футбол крабов», «В одни ворота», «Взять крепость», «Быстрый танец», «Бросок мяча ступнями», «Разорви цепь», «Обгони мяч», «Вызов номеров», «Только своему», «Салки в тройках», «Верни мяч головой капитану», «Отбери мяч» и др.

### ***Индивидуальные технические действия:***

Техника передвижения: бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места.

Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Удары по мячу: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком, резаный удар, удар-бросок стопой, с полулета.

Остановка мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, грудью.

Ведение мяча. Понятие о ведении мяча. Преимущества игроков, хорошо владеющих ведением мяча. Упражнения для разучивания ведения мяча.

Обманные движения (финты): «уходом», «уходом с ложным замахом на удар», «проброс мяча мимо соперника».

Отбор мяча: запрещенные приемы при отборе мяча. Отбор мяча накладыванием стопы, выбиванием, перехватом.

Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля катящегося и низколетящего мяча; полувысокого мяча; ловля мяча в прыжке. Ловля высоколетящего, полувысокого, летящего в стороне мяча.

Отбивание катящегося и низколетящего в стороне мяча в выпаде. Отбивание мяча ладонями; кулаком или кулаками. Введение мяча в игру. Вбрасывание мяча из-за плеча, сбоку, снизу. Выбивание мяча ногой с рук.

*Тактические действия:*

Тактика игры и обороны: индивидуальные тактические способы ведения единоборства с соперником. Техника выполнения открывания, отвлечения соперника.

Техника выполнения приема «маневрирование». Передачи мяча и их предназначение. Способы передачи мяча. Удары по воротам.

Групповые тактические действия в атаке. Действия против соперника без мяча и с мячом. Групповые действия в обороне и их основные способы.

Тактика игры вратаря: выбор места в воротах. Упражнения для разучивания приемов игры на выходах. Введение мяча в игру. Руководство действиями партнеров в обороне. Участие вратаря в атакующих действиях партнеров.

Учебные игры в футбол.

**II. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности  
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения  
модуля:**

Модуль

«Футбол

для всех», направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за отечественных футболистов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания во время игры в футбол;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных игровых ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций во время игры в футбол;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием игры в футбол;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с правилами и условиями игры в футбол; определять наиболее эффективные способы достижения игрового результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной игровой деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- владение двигательными действиями и физическими упражнениями футбола и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о развитии футбола, олимпийского движения;
- овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в футбол и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- применение и изложение в доступной форме полученных знаний о физической культуре и футболе, грамотное использование понятийного аппарата;
- освоение правил поведения и безопасности во время занятий и соревнований по футболу;
- приобретение навыка правильно подбирать одежду и обувь для занятий и соревнований по футболу;
- приобретение важных двигательных навыков, необходимых для игры в футбол;
- овладение основными терминологическими понятиями спортивной игры;

- освоение некоторых навыков первичной технической подготовки футболиста (выполнение ударов по мячу ногами и головой, остановка мяча, ведение мяча и выполнение финтов, отбор мяча);
- знание о некоторых индивидуальных и групповых тактических действиях в атаке и в обороне;
- формирование общего представления о технике и тактике игры вратаря;
- применение во время игры в футбол всех основных технических элементов (техника перемещения, передача и ловля мяча).

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающихся
<b>Раздел 1. Знания о футболе-4ч</b>	
<p>Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом.</p>	<p><i>Знать и соблюдать технику безопасности во время занятий футболом.</i></p> <p><i>Знать историю развития футбола в мире и России.</i></p> <p><i>Выявлять успехи российских футболистов на мировой арене.</i></p> <p><i>Знать параметры полей и их оборудование для занятий и соревнований по футболу.</i></p> <p><i>Применять правила игры в футбол для самостоятельных занятий.</i></p>
<p>Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.</p>	<p><i>Знать и применять правила личной гигиены.</i></p> <p><i>Соблюдать режим дня и питания футболиста.</i></p> <p><i>Применять самоконтроль при занятиях футболом.</i></p> <p><i>Уметь оказывать первую</i></p>

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающихся
	медицинскую помощь при царапинах и ссадинах.
Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста различного амплуа (приложение 1).	<p><i>Знать игровые амплуа в футболе.</i></p> <p><i>Знать название упражнений для развития физических качеств футболиста различного амплуа.</i></p> <p><i>Отбирать и составлять комплекс упражнений для развития основных физических качеств футболиста.</i></p>
Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися.	<i>Проявлять</i> толерантность к сверстникам
<b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 17ч</b>	
Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий. Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола во время активного отдыха и каникул.	<p><i>Уметь</i> подбирать одежду, обувь для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий.</p> <p><i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами футбола во время активного отдыха и каникул.</p>
Оценка техники осваиваемых основных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.	<p><i>Понимать</i> выполнение основных упражнений с футбольным мячом.</p> <p><i>Описывать</i> технику упражнений с футбольным мячом.</p> <p><i>Устранять</i> ошибки в технике выполнения упражнений с футбольным мячом.</p>
Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.	<p><i>Знать</i> контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности футболиста.</p> <p><i>Сравнивать</i> свои результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся.</p>
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование - 13ч</b>	
<i>Общеразвивающие физические упражнения</i>	

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающихся
Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста.	<i>Составлять</i> комплексы специальных упражнений технических действий футболиста.
<b><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></b>	
<p>Основные термины футбола.</p> <p>Приобретение двигательных навыков и технических навыков игры в футбол.</p>	<p><i>Знать и применять</i> основные термины футбола в организации и проведении занятий по футболу.</p> <p><i>Знать и уметь</i> выполнять различные технические элементы игры в футбол.</p> <p><i>Применять</i> технические приемы игры в футбол в подвижных играх и игровых заданиях.</p>
Подвижные игры (без мяча и с мячом).	<i>Знать и уметь</i> играть в подвижные игры с элементами футбола (без мяча и с мячом).
<p>Подвижные игры (без мяча и с мячом):</p> <p>«Пятнашки» («салки»), «Спиной к финишу», «Собачки», «Собачки в квадрате», «Бой петухов», «Мяч в стенку», «Передачи мяча с перебежками», «Передачи мяча капитану», «Точный удар», «Футбольный слалом», «Кто быстрее?», «Нападающие тройки», «Быстрее к флажку», «Самый меткий», «Охотники за мячами», «Ловцы игрока без мяча», «Всадники», «Квадрат с водящими», «Футбол крабов», «В одни ворота», «Взять крепость», «Быстрый танец», «Бросок мяча ступнями», «Разорви цепь», «Обгони мяч», «Вызов номеров», «Только своему», «Салки в тройках», «Верни мяч головой капитану», «Отбери мяч» и др.</p>	<p><i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры.</p> <p><i>Выполнять</i> игровые задания с футбольным мячом.</p> <p><i>Моделировать</i> игровые ситуации в атаке и защите.</p> <p><i>Проявлять</i> самостоятельность в организации подвижных игр.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила подвижных игр.</p>
Базовые двигательные навыки,	<i>Осваивать</i> простейшие базовые

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающихся
<p>элементы и технические приёмы футбола.</p> <p>Общие и специальные подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой футбола (сила и быстрота мышц рук и ног, сила и гибкость мышц туловища, быстрота реакции и ориентировки в пространстве).</p> <p>Подводящие упражнения и элементы соревновательного направления.</p>	<p>двигательные навыки и элементы футбола.</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых упражнений.</p> <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> спартернами во время занятий футболом.</p>
<p>Индивидуальные технические действия.</p> <p>Удары по мячу: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком, резаный удар, удар-бросок стопой, с полуплета.</p> <p>Остановка мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, грудью.</p> <p>Ведение мяча. Понятие о ведении мяча. Преимущества игроков, хорошо владеющих ведением мяча. Упражнения для разучивания ведения мяча.</p> <p>Обманные движения (финты): «уходом», «уходом с ложным замахом на удар», «проброс мяча мимо соперника».</p> <p>Отбор мяча: запрещенные приемы при отборе мяча. Отбор мяча накладыванием стопы, выбиванием, перехватом.</p>	<p><i>Осваивать</i> знания об основных способах ударов по мячу.</p> <p><i>Знать и уметь выполнять</i> простейшие упражнения технических действий.</p> <p><i>Уметь</i> общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных).</p> <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p><i>Демонстрировать</i> приобретённые знания и умения.</p>
<p>Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля катящегося и</p>	<p><i>Знать и уметь демонстрировать</i> технику игры</p>

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающихся
<p>низколетящего мяча; полувысокого мяча; ловля мяча в прыжке. Ловля высоколетящего, полувысокого, летящего в стороне мяча.</p> <p>Отбивание катящегося и низколетящего в стороне мяча в выпаде. Отбивание мяча ладонями; кулаком или кулаками. Введение мяча в игру. Вбрасывание мяча из-за плеча, сбоку, снизу. Выбивание мяча ногой с рук.</p>	<p>вратаря.</p> <p><i>Уметь выполнять</i> технические элементы игры вратаря.</p>
<p>Тактика игры и обороны: индивидуальные тактические способы ведения единоборства с соперником. Техника выполнения открывания, отвлечения соперника.</p>	<p><i>Знать и уметь выполнять</i> индивидуальные тактические способы ведения единоборств.</p> <p><i>Владеть</i> техникой выполнения отрывания и отвлечения соперника.</p>
<p>Техника выполнения приема «маневрирование». Передачи мяча и их предназначение. Способы передачи мяча. Удары по воротам.</p>	<p><i>Уметь</i> выполнять «маневрирование».</p> <p><i>Знать и уметь</i> применять виды и способы передачи мяча.</p> <p><i>Уметь</i> выполнять удары по воротам.</p>
<p>Групповые тактические действия в атаке и обороне. Действия против соперника без мяча и с мячом.</p>	<p><i>Применять</i> тактические действия в атаке.</p> <p><i>Выполнять</i> групповые тактические действия в атаке и обороне.</p> <p><i>Выбирать</i> действия против соперника без мяча и с мячом.</p>
<p>Тактика игры вратаря: выбор места в воротах. Упражнения для разучивания приемов игры на выходах. Введение мяча в игру. Руководство действиями партнеров в обороне. Участие вратаря в атакующих действиях партнеров.</p>	<p><i>Владеть</i> тактикой игры вратаря.</p> <p><i>Уметь</i> выбирать место в воротах.</p> <p><i>Владеть</i> техникой введения мяча в игру.</p> <p><i>Участвовать</i> в атакующих действиях партнеров по игре.</p>
<p>Учебные игры в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p><i>Знать</i> правила игры в футбол.</p> <p><i>Применять</i> правила в футбол в соревновательной деятельности.</p>

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающихся
	<i>Демонстрировать</i> технические и тактические приемы игры по упрощенным правилам.

### Электронные (цифровые) образовательные ресурсы:

1. Упражнения с мячом, 4 видеоурока <http://pro100video.com>
2. Программа подготовки юных футболистов «Football-ABC»
3. 101 упражнение для юных футболистов 12-16 лет. [yafutbolist.ru](http://yafutbolist.ru)
4. Большая олимпийская энциклопедия  
<http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>.
5. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября»  
<http://zdd.1september.ru/>.
6. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»  
<http://spo.1september.ru/>
7. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания  
[http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school\\_phis1.pdf](http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf)
8. Олимпийская энциклопедия Журнал «Физкультура и спорт»  
<http://www.fismag.ru/>  
<http://www.olimpizm.ru/>
9. Онлайн-справочник  
<http://www.fizkult-ura.ru/>ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
10. Педагогическая библиотека [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru)
11. Педагогическая газета (молодой ресурс)  
[www.pedgazeta.ru](http://www.pedgazeta.ru)
12. Российский футбольный союз <https://rfs.ru/>
13. Сайт «Я иду на урок физкультуры»  
<http://spo.1september.ru/urok/>  
<http://fizkultura-na5.ru/>
14. Уникальный образовательный портал в помощь учителю  
[www.zavuch.info](http://www.zavuch.info)

15. Уроки

здоровья [http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school\\_phis3.pdf](http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf) \ <http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>

16. Учительский портал [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru)

17. Футбольные видео уроки <https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki>

Педагогическая библиотека [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru)

18. Педагогическая газета (молодой ресурс) [www.pedgazeta.ru](http://www.pedgazeta.ru)

19. Российский футбольный союз <https://rfs.ru/>

20. Сайт «Я иду на урок физкультуры»

<http://spo.1september.ru/urok/> <http://fizkultura-na5.ru/>

21. Уникальный образовательный портал в помощь учителю [www.zavuch.info](http://www.zavuch.info)

22. Уроки здоровья

[http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school\\_phis3.pdf](http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf) \ <http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>

23. Учительский портал [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru)

Приложение 1

**СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ  
ФУТБОЛИСТА**

1. Средства для развития быстроты.

*Упражнения для развития стартовой скорости:* по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

*Упражнения для развития дистанционной скорости:* бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100м (15-20 мин с максимальной скоростью,

10-15 м медленно и т.д.).

*Упражнения для развития скорости:* бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п., выполнение элементов техники в быстром темпе, бег с «тенью».

Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

## 2. Средства для развития скоростно-силовых качеств.

*Приседание с отягощением* (гантели, набивные мячи, штанга для подростков весом 40-70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

*Прыжки на одной ноге, затем с отягощением.* Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

*Для вратарей:* отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжатие теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон), из упора лёжа хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

## 3. Средства для развития специальной выносливости.

*Переменный бег,* кроссы с изменением скорости. Многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам).

*Игровые упражнения* с мячом с большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

*Для вратарей:* ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

## 4. Средства для развития ловкости.

*Прыжки с разбега* толчком одной и обеими ногами, доставая высоко

повешенный мяч головой, руками, ногой, тоже самое с поворотом на 90-180°.

*Прыжки вверх с поворотом* с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо.

*Жонглирование мячом*, чередуя удары бедром, стопой, головой.

*Парные и групповые упражнения* с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

*Для вратаря:* прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо»

с места, с разбега. Кувырок назад в стойку. Переворот вперед с разбега.

Приложение 2

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ УРОВНЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1–4 КЛАССОВ**  
(основная медицинская группа)

**ПРИМЕРНАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7–10 ЛЕТ**

Физические	Контрольное упражнение	Во зр ас	Уровень	
			Мальчики	Девочки

способно сти	(тест)							
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5	7,3—	5,6	7,6	7,5—6,4	5,8
			7,1	6,2	5,4	7,3		5,6
		8	6,8		5,1	7,0	7,2—6,2	5,3
		9	6,6	7,0—	5,0	6,6	6,9—6,0	5,2
		10	и более	6,0 6,7— 5,7 6,5— 5,6	и менее	и более	6,5—5,6	и мене е
Координационные	Челночный бег3×10м, с	7	11,2	10,8—	9,9	11,7	11,3—10,6	10,2
			10,	10,3	9,1	11,2		9,7
		8	4		8,8	10,8	10,7—10,1	9,3
		9	10,2	10,0—	8,6	10,4	10,3—9,7	9,1
		10	9,9 и более	9,5 9,9— 9,3 9,5— 9,0	и менее	и более	10,0—9,5	и мене е
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100	115—	155	90	110—130	150
			110	135	165	100		155
		8	120		175	110	125—140	160
		9	130	125—	185	120	135—150	170
		10	и мене е	145 130— 150 140— 160	и более	и менее	140—155	и более
Выносливость	Шестиминутн ый бег, м	7	700	730—	1100	500	600—800	900
			750	900	1150	550		950
		8	800		1200	600	650—850	1000
		9	850	800—	1250	650	700—900	1050
		10	и мене е	950 850— 1000 900— 1050	и более	и менее	750—950	и более
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1	3—5	9	2	6—9	11,5
			1		7,5	2		12,5
		8	1	3—5	7,5	2	6—9	13,0
		9	2	3—5	8,5	3	6—9	14,0
		10	и менее	4—6	и более	и менее	7—10	и более

Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девочки)	7	1	2—3	4	2	4—8	12
		8	1	2—3	4	3		14
		9	1	3—4	5	3	6—10	16
		10	1	3—4	5 и более	4 и менее	7—11 8—13	18 и более
По специальной физической и технической подготовки	Бег 30 м с ведением мяча, с	7	8,4	8,2	8,0	-	-	-
		8	7,9	7,7	7,5			
		9	7,9	7,7	7,5			
		10	7,8	7,6	7,4			
Комплексное упражнение	Ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5х1,2м) с расстояния 6 м из трех попыток, с	7	20,0	18,0	16,0			
		8	18,0	16,0	13			
		9	16,0	13,0	10,5			
		10	14,0	11,0	9,5			