

подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

**Нормативы
по физической и технической подготовке**

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4
Бег 400м (сек)				67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)			1400	1500		
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег 5x30м с ведением мяча (сек)				30,0	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55	65	75
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25	
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45	50	55
Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

№	Содержание материала	Дата	
		по плану	фактич
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	2.09	
2	Основные правила игры в футбол	4.09	
3	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	9.09	
4	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	11.09	

5	Ведение мяча	16.09	
6	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	18.09	
7	Удар носком	23.09	
8	Удар серединой лба на месте	25.09	
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	30.09	
10	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	2.10	
11	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	7.10	
12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	9.10	
13	Удар по летящему мячу средней частью подъема	14.10	
14	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	16.10	
15	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	21.10	
16	Обманные движения (финты)	23.10	
17	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	4.11	
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	6.11	
19	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	11.11	
20	Резаные удары	13.11	
21	Удар по мячу серединой лба	20.11	
22	Удар боковой частью лба	20.11	
23	Остановка катящегося мяча подошвой	25.11	
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	27.11	
25	Остановка мяча грудью	2.12	
26	Совершенствование техники ведения мяча	4.12	
27	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	9.12	
28	Отбор мяча подкатом	11.12	
29	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	18.12	
30	Финт ударом	23.12	
31	Финт остановкой	25.12.	
32	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите		
33	Тактические действия в нападении		
34	Двухсторонняя игра (Соревнование)		
35	Двухсторонняя игра		
36	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема		
37	Удар носком		
38	Удар серединой лба на месте		
39	Вбрасывание мяча из-за боковой линии		
40	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника		
41	Комбинации из освоенных элементов техники		

	перемещений и владения мячом		
42	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы		
43	Удар по летящему мячу средней частью подъема		
44	Вбрасывание мяча из-за боковой линии		
45	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника		
46	Обманные движения (финты)		
47	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы		
48	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
49	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема		
50	Резаные удары		
51	Удар по мячу серединой лба		
52	Удар боковой частью лба		
53	Остановка катящегося мяча подошвой		
54	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы		
55	Остановка мяча грудью		
56	Совершенствование техники ведения мяча		
57	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо		
58	Отбор мяча подкатом		
59	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом		
60	Финт ударом		
61	Финт остановкой		
62	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите		
63	Тактические действия в нападении		
64	Двухсторонняя игра (Соревнование)		
65	Двухсторонняя игра		
66	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
67	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы		
68	Удар по летящему мячу средней частью подъема		
69	Вбрасывание мяча из-за боковой линии		
70	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника		
71	Обманные движения (финты)		
72	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы		
73	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
74	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема		
75	Резаные удары		

