

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Пензенской области

Отдел образования Тамалинского района

МБОУ СОШ с. Ульяновка

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
спортивно-трудового
цикла

Руководитель

Стряпчева А.С.
Протокол №1 от «30» 08
23 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.дир .ВР

Стряпчева А.С .
Приказ №49/5 от «30» 08
23 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Цыбяков А.А.
Приказ №49/6 от «30» 08
23 г.

**Рабочая программа
Курса внеурочной деятельности «МИНИ-ФУТБОЛ»
(основное общее образования)**

Ульяновка 2023

Содержание

1. Пояснительная записка.....	2
2. Результаты освоение внеурочного курса	3
3. Содержание курса внеурочной деятельности	6
4. Календарно-тематическое планирование.....	10
5. Список литературы... ..	15

1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по мини-футболу обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Программа внеурочной деятельности по футболу для обучающихся 5 классов разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012).
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897).
- Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного стандарта общего образования.
- Авторской рабочей программы основного общего образования по физической культуре: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы. ФГОС.- М.: «Просвещение», 2019.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены современные культурологический, системно-деятельностный и личностно-ориентированный подходы, здоровьесберегающие, информационно- коммуникативные и игровые **технологии**.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования группы секции по мини-футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа

Программа внеурочной деятельности по футболу носит образовательно-воспитательный характер и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

Целью занятий является: разносторонняя подготовка спортсмена и овладение рациональной техникой игры в футбол.

Программа предусматривает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и закаливание организма, привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и команд-

- ной тактики игры в мини-футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

2. Результаты освоения внеурочного курса.

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для обучающихся направлена на реализацию **спортивно- оздоровительного направления**. Программа рассчитана на 34 учебных часов (занятий) из расчета 1 час в неделю. В основе принципов создания программы лежит **концепция** личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Программа раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами внеурочной деятельности в соответствии с целями общей физической подготовки, которые определены стандартом.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования

Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения программы внеурочной деятельности «Футбол» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной

осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жёстами.

3. Содержание курса внеурочной деятельности

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.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Техника игры в футбол. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. 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); отбор мяча – перехватом, вы-

биванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Практические занятия. Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

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: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

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: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

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 (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

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. Ловля катящегося и низко летящего навстре-

чу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры в мини-футбол. 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 в «малый футбол».

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие 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. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

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. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

4. Календарное тематическое планирование

Разделы/ темы программ ы	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности уча- щихся
<i>Краткая характе- ристика вида спорта. Требования к тех- нике безопасности.</i>	История футбола. Основ- ные правила игры в мини- футбол. Правила техники безопасности.	Изучают историю мини- футбола, запоминают имена вы- дающихся отечественных фут- болистов.
<i>Овладение техникой игры.</i>	Техника игры в мини- футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные дви- жения (финты). Отбор мяча. Перехват мяча. Вбрасывание мяча из-за боко- вой линии. Техника игры вра- таря. Основная стойка врата- ря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным ша- гом и скачками на двух ногах.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоя- тельно, выявляя и устраняя ти- пичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасно- сти.
<i>Освоение тактики игры</i>	Тактика игры в мини- футбол. Характеристика Тактика нападе- ния. Индивидуальные дей- ствия без мяча. Правиль- ное расположение на фут- больном поле. Индивидуаль- ные действия с мячом. Груп- повые действия. Взаимодей- ствие двух и более игроков. Тактика защиты. Индиви- дуальные действия. Группо- вые действия. Тактика врата- ря. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программ- ный материал.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасно- сти.

Знания о спортивной игре	Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация соревнований по мини-футболу. Правила техники безопасности.	Овладевают терминологией мини-футбола, характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры
--------------------------	---	--

№ урока	Тема урока	Дата
1	Физическая культура и спорт в России.	
2	Развитие мини-футбола в России.	
3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	
4	Правила игры в мини-футбол.	
5	Общеразвивающие упражнения без предметов.	
6	Упражнения с набивным мячом.	
7	Акробатические упражнения.	
8	Упражнение в висах и упорах.	
9	Легкоатлетические упражнения.	
10	Подвижные игры и эстафеты.	
11	Специальные упражнения для развития быстроты.	
12	Специальные упражнения для развития ловкости.	
13	Техника игры в футбол.	
14	Прямой и резаный удар по мячу.	
15	Точность удара.	
16	Техника передвижения.	
17	Удары по мячу ногой.	
18	Удары по мячу головой.	
19	Остановка мяча.	
20	Ведение мяча.	
21	Обманные движения.	
22	Отбор мяча.	
23	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	
24	Техника игры вратаря.	
25	Тактика игры в футбол.	
26	Упражнения для развития умения «видеть поле».	
27	Тактика нападения.	
28	Индивидуальные действия с мячом.	
29	Групповые действия с мячом.	
30	Тактика защиты.	
31	Групповые действия защиты.	
32	Тактика вратаря.	

33	Тренировочная игра.	
34	Подведение итогов.	

СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета, в виде сдачи нормативов.

Учащийся получает зачет если он сдал нормативы.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст	Зачет	
			девочки	мальчики
1	Бег 30 метров, сек	7	7,5	5,6
		8	7,1	5,4
		9	6,8	5,1
		10	6,6	5,1
		11	6,3	5,0
		12	6,0	4,9
		13	5,9	4,8
		14	5,8	4,7
		15	5,5	4,5
		16	5,2	4,4
		17	5,1	4,3
2	Прыжок в длину с места, см	7	100	155
		8	110	165
		9	120	175
		10	130	185
		11	140	195
		12	145	200
		13	150	205
		14	160	210
		15	175	220
		16	180	230
		17	190	240
3	6-минутный бег, м	7	700	1100
		8	750	1150
		9	800	1200
		10	850	1250
		11	900	1300
		12	950	1350
		13	1000	1400
		14	1050	1450
		15	1100	1500
		16	1100	1500
		17	1100	1500
4	Бег 30 метров с ведением мяча, сек	7	7,0	6,8
		8	6,8	6,6
		9	6,6	6,4
		10	6,4	6,2
		11	6,2	6,0
		12	6,0	5,8
		13	5,8	5,6
		14	5,6	5,4
		15	5,4	5,2
		16	5,2	5,0
		17	5,0	4,8

5	Жонглирование мячом, количество раз	7	2	5
		8	3	6
		9	4	8
		10	8	10
		11	10	12
		12	13	17
		13	17	22
		14	20	25
		15	23	28
		16	26	31
		17	29	35
6	Вбрасывание мяча руками на дальность, м	7	6	8
		8	7	10
		9	9	13
		10	10	14
		11	14	16
		12	15	17
		13	16	18
		14	17	19
		15	21	23
		16	24	26
		17	27	29

Содержание и методика контрольных испытаний

ОФП

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

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.

СФП

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.

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.

6-минутный бег. После команды «На старт» испытуемые должны подойти к линии старта и принять исходное положение. После команды «Марш» тренер включает секундомер, а спортсмены начинают забег. Продолжительность бега – 6 минут. За это время каждый испытуемый пробегает максимальное для него расстояние. При этом возможно чередование бега с ходьбой, учитывая возможности бегуна и его самочувствие. Результаты бега учитываются по взаимному контролю. Для этого до забега участников испытания нужно поделить попарно. Тогда как 1 из пары продолжает бежать, считая расстояние, другой осуществляет счет кругов, которые пройдет партнер.

Вбрасывание с аута на дальность. Мяч вбрасывают двумя руками из-за головы. Упражнение выполняют с места или с небольшого разбега. В момент броска футболист должен касаться земли обеими

ногами, в то же время, ему не разрешается пересекать боковую линию. При вбрасывании мяч берется в руки так, чтобы кисти с расставленными пальцами обхватывали его сбоку, а большие пальцы почти соприкасались. Разбег не более 4 шагов - выполняется по коридору шириной 3м. Мяч, упавший за пределы коридора не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

5. Список литературы

1. В.И. Лях. Физическая культура. 5-7 класс. М. Просвещение 2021.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201283

Владелец Цыбьяков Александр Александрович

Действителен с 18.09.2023 по 17.09.2024