

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа «Перспектива»**

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению  
Научно-методическим советом  
(протокол  
от 05.05.2023 №3)

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом руководителя  
от 10.05.2023 №ПВА-13-268/3



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Кожаный мяч»**

(название исходной программы)

Возраст обучающихся: 9-12 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
недели  
Количество часов: 102 часа  
Автор-составитель программы:  
Покрышкин Алексей Александрович,  
педагог дополнительного  
образования

г. Сургут

2023

## ПАСПОРТ МОДУЛЬНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ЧЕМПИОН»

Полное название дополнительной общеобразовательной программы	Спортивный клуб «Кожаный мяч» (футбол)
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Покрышкин Алексей Александрович
Год разработки	2023
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа (в случае ее реализации)	Приказ №ПВА- Директор МБОУ «Перспектива» Е.Л. Запольская
Информация о наличии рецензии (в случае, если токовая имеется)	Нет
Цель дополнительной общеобразовательной программы	популяризация футбола среди детей через обучение учащихся технике и тактике игры в футбол, а также укрепления их физической подготовки, развитию личностных качеств
Задачи дополнительной общеобразовательной программы	Задачи: <ul style="list-style-type: none"> <li>• изучение истории игры в футбол;</li> <li>• овладение техникой и тактикой игры, необходимых для успешного выступления в соревнованиях по футболу, повышение общей физической подготовки; <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие специальных физических данных: координации, быстроты, скорости реакции;</li> <li>• воспитание воли, твердости характера, целеустремленности, уверенности в себе, психологической устойчивости и выдержки;</li> <li>• воспитание уважительного отношения к членам команды, коллективу, выступление и представление команды на соревнованиях различного уровня.</li> </ul> </li> </ul>

Информация об уровне дополнительной общеобразовательной программы	Стартовый
Ожидаемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы	<p>Занимающиеся ориентируются в истории футбола, знают его лидеров, победителей.</p> <p>Проявляют навыки и умения по основам техники и тактики игры в футбол.</p> <p>Проявляют готовность к выступлению в соревнованиях.</p> <p>Проявляют интерес к систематическим занятиям футболом.</p> <p>Соблюдают правила и нормы поведения.</p> <p>Проявляют целеустремленность и характер при игре друг с другом.</p>
Количество модулей программы и их темы	1 модуль – Футбол.
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю/год, необходимых для реализации дополнительной общеобразовательной программы	3/102ч
Возраст обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе	9-12 лет (3-5 класс)

## АННОТАЦИЯ

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа (далее ДООП) «Кожаный мяч» спортивной направленности является модифицированной и составлена на основе типовой программы с изменением и учетом особенности возраста и уровня подготовки воспитанников направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа рассчитана на учащихся 9-12 лет и реализуется в течении 1 года.

Программа состоит из одного раздела: Футбол.

Целью освоения программы является популяризация футбола среди детей через обучение учащихся технике и тактике игры в футбол, а также укрепления их физической подготовки, развитию личностных качеств.

Участие детей в реализации ДООП «Кожаный мяч» позволит сделать отбор одаренных детей, создать условия для их физического воспитания и физического развития, получить начальные знания, умения, навыки в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Данная рабочая программа по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Кожаный мяч» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основной образовательной программы МБОУ «Перспектива». Программа составлена с учётом основных направлений программ, включённых в структуру дополнительной образовательной программы.

Программа разработана в соответствии с актуально-правовыми актами федерального и регионального уровней:

- 1.1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- 1.2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- 1.3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- 1.4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- 1.5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- 1.6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование «07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- 1.7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 1.8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);
- 1.9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- 1.10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- 1.11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего

профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

1.12. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

2. Региональный уровень:

2.1. Закон ХМАО-Югры от 01.07.2013 № 68 «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре»;

2.2. Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры от 06.03.2014 № 229 «Концепция развития дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре до 2020 года».

Реализация образовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

### **3. Муниципальный уровень:**

3.1 Постановление Администрации города от 08.10.2021 № 8793 «Об утверждении положения о персонифицированном дополнительном образовании детей муниципальном образовании городской округ Сургут Ханты-Мансийского автономного округа-Югры, об организации предоставления сертификатов дополнительного образования»;

3.2 Приказ ДО от 01.03.2022 № 12-03-101 «О создании муниципального опорного центра дополнительного образования детей».

### **Актуальность**

В настоящее время вырос интерес к футболу среди подростков. Игра в футбол способствует поддержанию правильной осанки и хорошей физической формы, развивает быструю реакцию, координацию, резкость и точность выполняемых движений, находчивость. На тренировках концентрируется внимание на умении собираться с силами при отработке подач или резких ударов, следующих за подачей

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке, судейской практики, а также участие в соревнованиях.

Практический материал по физической подготовке приемлем для каждого года обучения.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед. При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия.

Обучение техническим приемам рекомендуется начинать с выполнения их в наиболее простых условиях. При обучении воспитанников технике владения мячом очень важно создать у них правильное зрительное представление о конкретном приеме.

Большое значение для успешного обучения техническим приемам имеют мячи. Они должны соответствовать возрасту воспитанников. На занятиях с

воспитанниками 1 года обучения можно использовать волейбольные и облегчённые футбольные мячи.

Программа рассчитана на обучающихся 9-12 лет.

Срок реализации программы 1 год. Программа рассчитана на 3 часа в неделю, что составляет 102 часов в год.

### ***Цель программы***

Популяризация футбола среди детей через обучение учащихся технике и тактике игры в футбол, а также укрепления их физической подготовки, развитию личностных качеств

### ***Основные задачи программы***

- изучение истории игры в футбол;
  - овладение техникой и тактикой игры, необходимых для успешного выступления в соревнованиях по футболу, повышение общей физической подготовки;
  - развитие специальных физических данных: координации, быстроты, скорости реакции;
  - воспитание воли, твердости характера, целеустремленности, уверенности в себе, психологической устойчивости и выдержки;
- воспитание уважительного отношения к членам команды, коллективу, выступление и представление команды

### ***Основные образовательные технологии***

**Технологии культурной политики** – включают детей в практики создания новых культурных форм организации жизни, а также в практики принятия управленческих решений относительно ключевых проблем современности средствами культуры, в данном случае физической культуры.

#### **3. Формы занятий:**

Тренировочная, соревновательная, тестирование.

#### **4. Формы оценки индивидуальных достижений.**

Сдача спортивных нормативов.

Участие в школьных спортивных мероприятиях.

Участие в дистанционных спортивных конкурсах.

Участие в военно-спортивных конкурсах различных уровней.

#### **5. Система условий реализации программы.**

Для реализации программы в МБОУ НШ «Перспектива» имеются необходимые условия, которые включает кадровые, научно-методические, организационно-педагогические, и материально – технические условия.

##### **5.1 Материально-технические условия:**

помещение с хорошим освещением и вентиляцией, которое включает: комплект мебели, необходимой для занятий, хранения и показа наглядных пособий; комплект материалов, инструментов и приспособлений для работы.

### **5.2 Техническая платформа:**

Спортивный зал, спортивный инвентарь.

### **5.3 Методическое обеспечение:**

Программа включает учебно-методический комплект, в который входят:

- разработки педагога для обеспечения образовательного процесса: планы, конспекты занятий;
- разработки для проведения занятий: наглядные пособия, инструкционные карты;
- спортивный инвентарь;
- разработки для организации контроля и определения результативности обучения: тесты, анкеты, вопросники.

## **Содержание программы**

### **Введение в образовательную программу.**

Начальная диагностика. Инструктаж по технике безопасности.

**1. Физическая культура и спорт в РФ. Влияние физических упражнений на организм.** Знакомство с развитием физической культуры и спорт в РФ.

### **2. Общая физическая подготовка**

**Строевые упражнения.** Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Построение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.



Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

### **Упражнения с предметами.**

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2-4 кг)

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения упражнения. Кувырки (вперёд, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метания.

Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

### **3. Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

Броски набивного мяча ногой на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Толчки плечом партнёра. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезарных суставах.

Упражнения для кистей рук с гантелями, сжимание теннисного (резинового) мяча.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков из различных исходных положений. Бег с изменениям направления. Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

Упражнения для развития выносливости. Переменный и повторный бег с мячом. Игровые упражнения с мячом.

#### **4. Техническая подготовка**

Удары по мячу ногой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнёру, в ворота, в цель, на ход движущемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнёру, в ворота, в цель, на ход движущемуся партнёру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка внутренней стороны стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте и в движении.

Ложные движения (финты). После замедления бега или неожиданной остановки – рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад (откатывая подошвой) партнёру. Ложный замах ногой для удара по мячу.

Отбор мяча, перехват мяча. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега)

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

## 5. Тактика игры.

Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

В нападении: передача мяча открывшемуся партнёру; выбор места для получения мяча; взаимодействие с партнёром во время атаки при численном преимуществе над защитниками; выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам.

В защите: зонный метод обороны. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча.

Тактика вратаря. Выбор исходной позиции в воротах и зависимости от места и угла удара. Розыгрыш свободного удара от своих ворот. Вбрасывание мяча открывшемуся партнёру.

Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

**Итоговое занятие.** Диагностика.

### Учебно-тематический план

#### I год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
	<b>Введение в образовательную программу. Диагностика. Инструктаж по технике безопасности</b>	1	-	1	
1.	<b>Физическая культура и спорт в РФ. Влияние физических упражнений на организм</b>	1	-	1	
2.	<b>Общая физическая подготовка</b> 2.1. Строевые упражнения 2.2. Общеразвивающие упражнения без предмета 2.3. Упражнения с предметами 2.4. Акробатические упражнения 2.5. Подвижные игры и эстафеты 2.6. Легкоатлетические упражнения 2.7. Гимнастические упражнения.	1	10	11	
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b> 3.1. Упражнения для развития силы 3.2. Упражнения для развития быстроты 3.3. Упражнения для развития ловкости 3.4. Упражнения для развития выносливости	1	10	11	
4.	<b>Техническая подготовка</b>	2	54	56	

	4.1. Удары по мячу ногой 4.2. Удары по мячу головой 4.3. Остановка мяча 4.4. Ложные движения 4.5. Отбор мяча, перехват мяча. 4.6. Техника игры вратаря. 4.7. Ловля летящего навстречу мяча. 4.8. Отбивание мяча одним кулаком. 4.9. Выбивание мяча ногой.				
5.	<b>Тактика игры</b> 5.1. Тактические действия полевых игроков 5.2. В нападении: передача мяча открывшемуся партнёру. 5.3. В защите: зонный метод обороны. 5.4. Тактика вратаря 5.5. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах.	4	10	14	
6.	<b>Соревнования</b>	-	6	6	
	<b>Итоговое занятие.</b> Диагностика Тестирование	1	1	2	
		11	91	102	

### ***Планируемые результаты***

Участие в программе спортивного клуба «Кожаный мяч» дает возможность школьникам:

- Занимающиеся ориентируются в истории футбола, знают его лидеров, победителей.

Проявляют навыки и умения по основам техники и тактики игры в футбол.

Проявляют готовность к выступлению в соревнованиях.

Проявляют интерес к систематическим занятиям футболом.

Соблюдают правила и нормы поведения.

Проявляют целеустремленность и характер при игре друг с другом.



## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				ознакомительная	1	<b>Введение в образовательную программу. Диагностика. Инструктаж по технике безопасности.</b>	спортивный зал	групповая
2				ознакомительная	1	<b>Физическая культура и спорт в РФ. Влияние физических упражнений на организм.</b>	спортивный зал	групповая
3				тренировочная	1	Строевые упражнения. Удары по мячу правой, левой ногой в движении.	спортивный зал	групповая
4				тренировочная	1	Упражнения для развития силы. Отбор мяча, перехват мяча. Быстрая атака.	спортивный зал	групповая
5				тренировочная	1	Общеразвивающие упражнения без предмета. Удары по мячу головой. Двухсторонняя игра.	спортивный зал	групповая
6				тренировочная	1	Упражнения с предметами. Остановка мяча. Передачи мяча.	спортивный зал	групповая
7				тренировочная	1	Упражнения для развития быстроты. Ложные движения. Дриблинг.	спортивный зал	групповая

8				тренировочная	1	Акробатические упражнения. Техника игры вратаря. Двухсторонняя игра.	спортивный зал	групповая
9				соревновательная	1	Товарищеская игра. Между классами.	спортивный зал	групповая
10				тренировочная	1	Упражнения для развития ловкости. Ловля летящего навстречу мяча. Тактические действия полевых игроков.	спортивный зал	групповая
11				тренировочная	1	Упражнения для развития выносливости. Ловля летящего навстречу мяча. Быстрый выход из обороны в атаку.	спортивный зал	групповая
12				тренировочная	1	Подвижные игры и эстафеты. Удары по мячу правой, левой ногой. Двухсторонняя игра.	спортивный зал	групповая
13				тренировочная	1	Легкоатлетические упражнения. Ложные движения. В защите: зонный метод обороны. Выход из обороны в атаку.	спортивный зал	групповая
14				тренировочная	1	Гимнастические упражнения. Отбор мяча, перехват мяча. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах.	спортивный зал	групповая
15				соревновательная	1	Турнир по футболу среди классов.	спортивный зал	групповая
16				тренировочная	1	Легкоатлетические упражнения. В нападении: передача мяча открывшемуся партнёру. Взаимодействие игроков.	спортивный зал	групповая

17				тренировочная	1	Акробатические упражнения. Ловля летящего навстречу мяча. Двухсторонняя игра.	спортивный зал	групповая
18				тренировочная	1	Упражнения для развития силы. Удары по мячу правой, левой ногой	спортивный зал	групповая
19				тренировочная	1	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу головой. Остановка мяча.	спортивный зал	групповая
20				тренировочная	1	Упражнения для развития ловкости. Ложные движения. Ловля летящего навстречу мяча. Начало атаки.	спортивный зал	групповая
21				тренировочная	1	Упражнения для развития выносливости. Отбор мяча, перехват мяча. Двухсторонняя игра.	спортивный зал	групповая
22				тренировочная	1	Общеразвивающие упражнения без предмета. Удары по мячу головой. Отбивание мяча одним кулаком.	спортивный зал	групповая
23				тренировочная	1	Упражнения с предметами. Удары по мячу ногой. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах.	спортивный зал	групповая
24				тренировочная	1	Акробатические упражнения. Ложные движения. Обводка. Двухсторонняя игра.	спортивный зал	групповая
25				тренировочная	1	Подвижные игры и эстафеты. Отбор мяча, перехват мяча. В нападении: передача мяча открывшемуся партнёру.	спортивный зал	групповая



26				тренировочная	1	Гимнастические упражнения. Остановка мяча. Двухсторонняя игра.	спортивный зал	групповая
27				тренировочная	1	Упражнения для развития ловкости. Ловля летящего навстречу мяча. Тактические действия полевых игроков	спортивный зал	групповая
28				тренировочная	1	Упражнения для развития выносливости. Ловля летящего навстречу мяча.	спортивный зал	групповая
29				тренировочная	1	Подвижные игры и эстафеты. Удары по мячу ногой. Двухсторонняя игра.	спортивный зал	групповая
30				тренировочная	1	Легкоатлетические упражнения. Ложные движения. В защите: зонный метод обороны.	спортивный зал	групповая
31				тренировочная	1	Гимнастические упражнения. Отбор мяча, перехват мяча. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах.	спортивный зал	групповая
32				соревновательная	1	Турнир по футболу среди классов.	спортивный зал	групповая
33				тренировочная	1	Легкоатлетические упражнения. В нападении: передача мяча открывшемуся партнёру. Выход из обороны в атаку.	спортивный зал	групповая
34				тренировочная	1	Акробатические упражнения. Ловля летящего навстречу мяча. Двухсторонняя игра.	спортивный зал	групповая
35				тренировочная	1	Упражнения для развития силы. Удары по мячу ногой.	спортивный зал	групповая

36				тренировочная	1	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Длинные передачи.	спортивный зал	групповая
37				тренировочная	1	Упражнения для развития ловкости. Ложные движения. Ловля летящего навстречу мяча. Быстрая атака.	спортивный зал	групповая
38				тренировочная	1	Упражнения для развития выносливости. Отбор мяча, перехват мяча. Двухсторонняя игра.	спортивный зал	групповая
39				тренировочная	1	Общеразвивающие упражнения без предмета. Удары по мячу головой. Отбивание мяча одним кулаком.	спортивный зал	групповая
40				тренировочная	1	Упражнения с предметами. Удары по мячу ногой. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах.	спортивный зал	групповая
41				тренировочная	1	Акробатические упражнения. Ложные движения. Двухсторонняя игра.	спортивный зал	групповая
42				тренировочная	1	Подвижные игры и эстафеты. Отбор мяча, перехват мяча. В нападении: передача мяча открывшемуся партнёру.	спортивный зал	групповая
43				тренировочная	1	Гимнастические упражнения. Остановка мяча. Двухсторонняя игра.	спортивный зал	групповая
44				тренировочная	1	Упражнения для развития силы. Отбор мяча, перехват мяча.	спортивный зал	групповая

45				тренировочная	1	Общеразвивающие упражнения без предмета. Удары по мячу головой.	спортивный зал	групповая
46				тренировочная	1	Упражнения с предметами. Остановка мяча. Передача партнеру.	спортивный зал	групповая
47				тренировочная	1	Упражнения для развития быстроты. Ложные движения. Обводка соперника.	спортивный зал	групповая
48				тренировочная	1	Акробатические упражнения. Техника игры вратаря. Двухсторонняя игра.	спортивный зал	групповая
49				тренировочная	1	Гимнастические упражнения. Отбор мяча, перехват мяча. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах	спортивный зал	групповая
50				тренировочная	1	Упражнения для развития ловкости. Ловля летящего навстречу мяча. Тактические действия полевых игроков	спортивный зал	групповая
51				тренировочная	1	Упражнения для развития выносливости. Ловля летящего навстречу мяча. Выход из обороны в атаку.	спортивный зал	групповая
52				тренировочная	1	Подвижные игры и эстафеты. Удары по мячу ногой. Двухсторонняя игра.	спортивный зал	групповая
53				тренировочная	1	Легкоатлетические упражнения. Ложные движения. В защите: зонный метод обороны.	спортивный зал	групповая
54				тренировочная	1	Гимнастические упражнения. Отбор мяча, перехват мяча. Позиция при	спортивный зал	групповая

						угловом, штрафном и свободном ударах.		
55				соревновательная	1	Турнир по футболу среди классов.	спортивный зал	групповая
56				тренировочная	1	Легкоатлетические упражнения. В нападении: передача мяча открывшемуся партнёру.	спортивный зал	групповая
57				тренировочная	1	Акробатические упражнения. Ловля летящего навстречу мяча. Двухсторонняя игра.	спортивный зал	групповая
58				тренировочная	1	Упражнения для развития силы. Удары по мячу ногой.	спортивный зал	групповая
59				тренировочная	1	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу головой. Остановка мяча	спортивный зал	групповая
60				тренировочная	1	Упражнения для развития ловкости. Ложные движения. Ловля летящего навстречу мяча.	спортивный зал	групповая
61				тренировочная	1	Упражнения для развития выносливости. Отбор мяча, перехват мяча. Двухсторонняя игра.	спортивный зал	групповая
62				тренировочная	1	Общеразвивающие упражнения без предмета. Удары по мячу головой. Отбивание мяча одним кулаком.	спортивный зал	групповая

63				тренировочная	1	Упражнения с предметами. Удары по мячу ногой. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах.	спортивный зал	групповая
64				тренировочная	1	Акробатические упражнения. Ложные движения. Двухсторонняя игра.	спортивный зал	групповая
65				тренировочная	1	Подвижные игры и эстафеты. Отбор мяча, перехват мяча. В нападении: передача мяча открывшемуся партнёру.	спортивный зал	групповая
66				тренировочная	1	Гимнастические упражнения. Остановка мяча. Двухсторонняя игра.	спортивный зал	групповая
67				тренировочная	1	Упражнения для развития ловкости. Ловля летящего навстречу мяча. Тактические действия полевых игроков	спортивный зал	групповая
68				тренировочная	1	Упражнения для развития выносливости. Ловля летящего навстречу мяча.	спортивный зал	групповая
69				тренировочная	1	Подвижные игры и эстафеты. Удары по мячу ногой. Двухсторонняя игра.	спортивный зал	групповая
70				тренировочная	1	Легкоатлетические упражнения. Ложные движения. В защите: зонный метод обороны.	спортивный зал	групповая
71				тренировочная	1	Гимнастические упражнения. Отбор мяча, перехват мяча. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах.	спортивный зал	групповая

72				тренировочная	1	Упражнения для развития силы. Отбор мяча, перехват мяча.	спортивный зал	групповая
73				тренировочная	1	Общеразвивающие упражнения без предмета. Удары по мячу головой.	спортивный зал	групповая
74				тренировочная	1	Упражнения с предметами. Остановка мяча.	спортивный зал	групповая
75				тренировочная	1	Упражнения для развития быстроты. Ложные движения.	спортивный зал	групповая
76				тренировочная	1	Акробатические упражнения. Техника игры вратаря. Двухсторонняя игра.	спортивный зал	групповая
77					1	Легкоатлетические упражнения. Ложные движения. В защите: зонный метод обороны.	спортивный зал	групповая
78				тренировочная	1	Упражнения для развития ловкости. Ловля летящего навстречу мяча. Тактические действия полевых игроков	спортивный зал	групповая
79				тренировочная	1	Упражнения для развития выносливости. Ловля летящего навстречу мяча.	спортивный зал	групповая
80				тренировочная	1	Подвижные игры и эстафеты. Удары по мячу ногой. Двухсторонняя игра.	спортивный зал	групповая
81				тренировочная	1	Легкоатлетические упражнения. Ложные движения. В защите: зонный метод обороны.	спортивный зал	групповая

82				тренировочная	1	Гимнастические упражнения. Отбор мяча, перехват мяча. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах.	спортивный зал	групповая
83				соревновательная	1	Турнир по футболу среди классов.	спортивный зал	групповая
84				тренировочная	1	Легкоатлетические упражнения. В нападении: передача мяча открывшемуся партнёру.	спортивный зал	групповая
85				тренировочная	1	Акробатические упражнения. Ловля летящего навстречу мяча. Двухсторонняя игра.	спортивный зал	групповая
86				тренировочная	1	Упражнения для развития силы. Удары по мячу ногой.	спортивный зал	групповая
87				тренировочная	1	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу головой. Остановка мяча	спортивный зал	групповая
88				тренировочная	1	Упражнения для развития ловкости. Ложные движения. Ловля летящего навстречу мяча.	спортивный зал	групповая
89				тренировочная	1	Упражнения для развития выносливости. Отбор мяча, перехват мяча. Двухсторонняя игра.	спортивный зал	групповая
90				тренировочная	1	Общеразвивающие упражнения без предмета. Удары по мячу головой. Отбивание мяча одним кулаком.	спортивный зал	групповая

91				тренировочная	1	Упражнения с предметами. Удары по мячу ногой. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах.	спортивный зал	групповая
92				тренировочная	1	Акробатические упражнения. Ложные движения. Двухсторонняя игра.	спортивный зал	групповая
93				тренировочная	1	Подвижные игры и эстафеты. Отбор мяча, перехват мяча. В нападении: передача мяча открывшемуся партнёру.	спортивный зал	групповая
94				тренировочная	1	Гимнастические упражнения. Остановка мяча. Двухсторонняя игра.	спортивный зал	групповая
95				тренировочная	1	Упражнения для развития ловкости. Ловля летящего навстречу мяча. Тактические действия полевых игроков	спортивный зал	групповая
96				тренировочная	1	Упражнения для развития выносливости. Ловля летящего навстречу мяча.	спортивный зал	групповая
97				тренировочная	1	Подвижные игры и эстафеты. Удары по мячу ногой. Двухсторонняя игра.	спортивный зал	групповая
98				тренировочная	1	Легкоатлетические упражнения. Ложные движения. В защите: зонный метод обороны.	спортивный зал	групповая
99				тренировочная	1	Гимнастические упражнения. Отбор мяча, перехват мяча. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах.	спортивный зал	групповая



100				тренировочная	1	Общеразвивающие упражнения без предмета. Удары по мячу головой. Отбивание мяча одним кулаком.	спортивный зал	групповая
101				тренировочная	1	<b>Итоговое занятие.</b> Диагностика. Тестирование	спортивный зал	групповая
102				тренировочная	1	<b>Итоговое занятие.</b> Диагностика. Тестирование	спортивный зал	групповая

### Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	ПОЛ	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

### Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40	
	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30	
Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30	
	д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22	
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	60 9	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,8	
	д	-	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,7	5,4	5,1	
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5	
	д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4	
<b>Для вратарей</b>												
Вбрасывание мяча в цель, упражнение	1	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4

количество попаданий	2 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полуплета в цель, число попаданий		М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4
		д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3

## Список литературы:

1. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002г.1507-р;
2. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.
3. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
4. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
5. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
6. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 7 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
7. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
9. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
10. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
11. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.
12. Андреев С.Н. Футбол в школе – М.; ФиС, 1986 г.
13. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет – М., Граница, 2008 г.
14. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера – М., Олимпия, Человек, 2004-2007 г.
15. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
16. Тунис Марк Психология вратаря – М., Человек, 2010 г.  
Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов – М, Человек, 2010 г.
17. Футбол. Учебник для физкультурных институтов. Под редакцией Казакова П.Н., ФиС, 1978 г.

18. Футбол: Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. РФС – М, Советский спорт, 2011 г.
19. Под ред.: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова; Рец.: С.Ю. Тюленьков, А.Я. Гомельский: Спортивные игры. - М.: Академия, 2004
20. <https://ru.wikipedia.org>– Википедия свободная энциклопедия.
21. [minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru) Официальный сайт Министерства спорта РФ.
22. <http://минобрнауки.рф>/Министерство образования и науки РФ.
23. <http://www.rfs.ru/> Российский футбольный союз.

*Литература для детей:*

24. Астахов. П.А. Я и государство [Текст] / П.А. Астахов. - Эксмо, 2009. – 149с.
- 24.БЭС. Москва: Большая Российская энциклопедия [Текст] / - СПб.:Норинт, 2004. – 1456с.
25. Синова, И.В. Герб, гимн, флаг России [Текст] / И.В. Синова. – Издательский дом «Литера», 2006. – 79с.
26. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе- 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
27. Собянин Ф.И.: Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении. - М.: Дрофа, 2007