

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тарасинская средняя общеобразовательная школа

Утверждена приказом директора
МБОУ «Тарасинская СОШ»
№ 88/2 от 02.09.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Футбол»

Составлена на основе программы «Физическая культура 1-4, 5-9 классы»
В.И. Лях, 2016 г., М. Просвещение, Программа Г.А. Колодницкого, В.
С.Кузнецова, М. В. Маслова. Внеурочная деятельность. Футбол. - Москва,
«Просвещение», 2021

Возраст детей от 11 до 15 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:

Топшиноев Георгий Владимирович

первая квалификационная категория

с. Тараса

2024 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности «футбол» составлена на основе программы «Физическая культура 1-4, 5-9 классы» В.И. Лях, 2017г., М. Просвещение, Программа Г.А. Колодницкого, В. С.Кузнецова, М. В. Маслова. Внеурочная деятельность. Футбол. - Москва, «Просвещение», 2021

Направленность программы спортивно-оздоровительная.

Актуальность программ состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Целесообразность программы :Физическое воспитание в системе дополнительного образования предполагает разнообразные формы педагогической работы с учащимися, способствует решению разных задач. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Формы проведения занятий и виды деятельности: групповая, подгрупповая и индивидуальная

Методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Отличительные особенности программы. Основным преимуществом внеурочной деятельности является предоставление учащимся широкого спектра форм и видов деятельности, занятий по интересам, направленных на их развитие. Таким образом, важнейшей составляющей педагогического процесса становится личностноориентированный и компетентностный подход. Именно на это и направлена программа «Футбол». Предлагаемая программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучение учащихся в возрасте от 11 до 15 лет.

Срок освоения программы 3 года обучения – 102 недели.

Форма обучения – очная.

Режим занятий 1 раз в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут.

Цель программы является 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..

Задачи

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям футболом;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Объем программы всего 68 часов.

Содержание программы

Содержание программы. Физическая подготовка

(для всех групп занимающихся)

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение 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, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты 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 и 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 партнером, переноска партнера 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 вперед, 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, лежа), 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, поднятие на носки, приседания.

Акробатические упражнения.

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

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, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м.

Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).

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.

1. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

В упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Переменный и повторный бег с мячом.

Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые

упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин., например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

2. Техника и тактика игры

Младшая группа (5-6 классы)

Техника игры.

Удары по мячу ногой. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу). Удары с полулета (всеми способами). Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность.

Остановка мяча.

Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90° (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90°. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений; на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча.

Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ложные движения (финты). При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком вперед уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой

ноги под себя — уйти с мячом вперед. Быстро отвести мяч ногой под себя — повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника («скрещивание»). Ложная передача мяча партнеру.

Отбор мяча.

Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.

Вбрасывание мяча.

Вбрасывание из-за боковой линии с места - положения, параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2—3 м). Техника игры вратаря. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность. Выбивание мяча с рук и с полуполета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

Тактика игры.

В нападении. Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

В защите. Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.

Судейская практика. Судейская практика проводится в ходе учебных игр.

Средняя группа (7-8 классы)

Техника игры.

Удары по мячу ногой. Резаные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу. Удар «подсечка» (носком). Бросок мяча подъемом. Переводы мяча стопой и грудью. Удары на точность, силу и дальность, Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом до 180°. Удары в прыжке с падением. Удары на точность, силу и дальность.

Остановка мяча. Остановка с поворотом до 180° — внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, грудью — летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча в движении. Ведение мяча. Ведение мяча изученными способами, выполняя рывки и обводку. Ложные движения (финты). Имитируя желание овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку (для партнера). Перенести правую ногу через мяч влево и, наклоняя туловище влево, послать мяч внутренней частью подъема левой ноги слева от соперника, обежать его справа и продолжить ведение мяча (финт Месхи). Выполнение двух следующих один за другим финтов (если первый финт противник сумел разгадать). Отбор мяча. Отбор мяча в «полушпагате», «шпагате» и подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча с разбега. Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Отбивание мяча ногой, катящегося или низко летящего вблизи вратаря. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с броском в ноги (в группировке и без группировки). Повторный бросок на мяч.

Тактика игры. В нападении. Создание численного перевеса в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг (со своевременным подключением партнера). Взаимодействие при развитии атак вблизи ворот противника и завершении атаки ударом по воротам. Комбинации с переменой мест. В защите. Игра центральных защитников по зонному принципу. Создание численного превосходства в обороне. Действия при начале атаки соперника из стандартных положений вблизи своих ворот. Перестройка от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне. Ввод мяча в игру. Организация контратаки. Инструкторская и судейская практика.

Планируемые результаты обучения

Предметные

- учащиеся познакомятся с историей возникновения игры футбол;
- учащиеся познакомятся с историей и развитием физической культуры и спорта; – учащиеся познакомятся с правилами игры в футбол,
- учащиеся овладеют различными приемами владения мячом.

учащиеся получают возможность научиться:

- применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол в быстромеменяющейся обстановке;
- применять во время игры в футбол все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча);
- применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
- организовывать и судить школьные соревнования.

Метапредметные учебно-интеллектуальные:

учащиеся научатся: – выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения;
- использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития.

учащиеся получают возможность научиться:

- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения. учебно-коммуникативные учащиеся научатся:
- организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.

учащиеся получают возможность научиться:

- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

учебно-организационные учащиеся научатся:

- работать с информацией;
- применять правила и пользоваться инструкциями;
- использовать знаки, символы, схемы; учащиеся получают возможность научиться: – устанавливать причинно-следственные связи;

- строить логические, рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы. Личностные у учащихся будут сформированы:
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений; у учащихся могут быть сформированы:
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

Учебный план на первый год

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	Формы проведения занятий	
			теория	практика
1	Основы знаний	2	2	
2	Техническая подготовка	26	5	21
3	Тактическая подготовка	8	2	6
4	Физическая подготовка	32	5	27
	ИТОГО	68	14	54

Календарный учебный график

Раздел, месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1	2								
Раздел 2	6	9	8	3					
Раздел 3				5	3				
Раздел 4					3	7	9	9	4
Всего	8	9	8	8	6	7	9	9	4

Оценочные материалы

Формы подведения итогов:

- Медицинский контроль в начале учебного года оценивает состояние здоровья учащихся – нулевая аттестация
- Участие в соревнованиях различного уровня по футболу и мини футболу – промежуточная аттестация (декабрь)
- Система тестирования и контрольных нормативов, позволяющие оценить динамику развития физических качеств учащихся – итоговая аттестация (апрель-май)

Методическое обеспечение реализации дополнительной образовательной программы.

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Теоретическая подготовка	Традиционная, беседы, просмотр телепередач, тестирование, зачеты, беседы с родителями, общие собрания учащихся и родителей, творческие встречи.	Диалог, анализ выступлений, показ, решение проблемных ситуаций. Словесный, наглядный, практический (судейство), индивидуальный.	Использование специальной литературы, наглядных пособий по темам. Спортивный зал или кабинет с мультимедийной техникой	Опрос учащихся, судейство соревнований.

2.	Практическая подготовка	Комбинированное занятие, игра, праздник, зачет, эстафета, соревнование, репетиция.	Игры, упражнения, репродуктивный, коллективный, индивидуальный, фронтальный, групповой, в парах.	Таблица оценки тестовых испытаний детей. Схемы, иллюстрации. Оборудованный спортивный зал или футбольное поле размером не менее 30 x15 м. Свисток – 1 шт. Секундомер – 1 шт. Футбольный мяч – 8 шт.	Зачет, открытое занятие для родителей, самоанализ, сдача контрольно-переводных нормативов, соревнования
----	-------------------------	--	--	--	---

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы есть необходимые условия:

Материально-технические условия:

Для проведения занятий в секции «Футбола» необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Переносные ворота - 2 штуки.
2. Стойки - 10 штук.
3. Гимнастическая стенка - 6 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 4 штуки
5. Гимнастические маты - 5 штук.
6. Скакалки - 15 штук.
7. Мячи набивные - 6-7 штук.
8. Гантели различной массы - 10 штук.
9. Мячи футбольные - 15 штук
10. Рулетка - 1 штука.

Список используемой литературы:

- А.Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2006
- С. Андреев, Э. Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2007
- А. Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6,2006
- Ю.И.Портных «Спортивные и подвижные игры» - М, 2016
- С.Ю.Тюленьков, А.А.Федоров «Футбол в зале: система подготовки» - М, 2000
- В.А.Муравьев «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» - М, 2021
- Б.Х.Ланда «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» - ПУ «Первое сентября», 2019.

Календарно- тематическое планирование по Футболу

№ занятия	Дата проведения		Тема секционных занятий
	По плану	По факту	
1			Т/Б и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Подвижные игры с элементами футбола.
2			Правила игры. Подвижные игры с элементами футбола.
3			Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.
4			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
5			Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой.
6			Ведение мяча с обводкой стоек
7			Совершенствование ведения мяча с обводкой стоек.
8			Челночный бег, совершенствование комбинаций из техники передвижений.
9			Передача мяча и остановка мяча в парах на месте.
10			Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой.
11			Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте.
12			Эстафеты с ведением мяча.
13			Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.
14			Совершенствование ударов по мячу, остановки мяча.
15			Игра в квадрате.
16			Ввод мяча в игру.
17			Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам.
18			Т/Б по футболу. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам.
19			Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и ударом по воротам.
20			Эстафеты с ведением мяча.

21			Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
22			Остановка катящего мяча внешней стороной стопы.
23			Остановка мяча грудью.
24			Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.
25			Совершенствование остановки мяча.
26			Совершенствование культуры передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках.
27			Жонглирование мячом.
28			Совершенствование передачи мяча на месте и в движении.
29			Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.
30			Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема.
31			Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.
32			Т/Б. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.
33			Удар по летящему мячу серединой подъема.
34			Удар по мячу серединой лба.
35			Совершенствование ударов по летящему мячу.
36			Игра в тройках с последующим ударом по воротам.
37			Обводка с помощью обманных движений (финтов).
38			Совершенствование техники обводки.
39			Умение найти свободное пространство и занять его.
40			Совершенствование техники открывания. Игра без мяча.
41			Игра вратаря. Ловля катящегося мяча.
42			Ловля мяча, летящего навстречу.
43			Ловля мяча сверху в прыжке.
44			Отбивание мяча кулаком в прыжке.
45			Игра в защите. Отбор мяча ударом ногой.
46			Отбор мяча перехватом.
47			Отбор мяча корпусом.
48			Отбор мяча в подкате.
49			Совершенствование техники отбора мяча.
50			Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.
51			Розыгрыш свободного удара.

52			Розыгрыш штрафного удара.
53			Т/Б.Розыгрыш углового удара.
54			Совершенствование розыгрыша стандартов.
55			Эстафеты на развитие скоростных способностей.
56			Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
57			Игра в «Стенку».
58			Совершенствование игры в «стенку».
59			Тактика игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3.
60			Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
61			Судейская практика. Судейство игры в футбол.
62			Подстраховка игроков.
63			Учебная игра с тактическими задачами.
64			Игра в квадрате с минимальным касанием мяча.
65			Двусторонняя учебная игра с разбором ошибок.
66			Пробитие 11 метрового удара.
67			Совершенствование розыгрыша стандартов. Учебная игра.
68			Товарищеская встреча по футболу

Приложение 1

Контрольные нормативы

Нормативы	возраст											
	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет	
Общая физическая подготовка												
Бег 30 м (сек)	6,0	5,6	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1	
Бег 300 м (сек)			60,0	59,0	57,0							
Бег 400 м (сек)						67,0	65,0	64,0	61,0	59,0	58,0	
6-минутный бег					1400	1500						
12-минутный бег							3000	3100	3150	3200	3250	
Прыжок в	150	155	160	170	180	200	220	235	240	250	255	

длину с места (см)											
Тройной прыжок в длину с места (см)			450	460	520	560	600				
Пятикратный прыжок (м)								12,0	12,5	13,0	13,5
Специальная физическая подготовка											
Бег 30 м с ведением мяча (сек)		7,0	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2	4,8	4,6	4,5
Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой					45	55	65	75	80	85	90
Бег 5х30 с ведением мяча						30,0	28,0	27,0	26,0	24,0	23,0
Техническая подготовка (для полевых игроков)											
Удар по мячу ног. на точн. (число попаданий)			6	7	8	6	7	8	6	7	8
Вед. мяча, обвод. стоек и удар по ворот.						10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
Жонглирование мячом (кол-во раз)			8	10	12	20	25				
Техническая подготовка (для вратарей)											
Удары по мячу ног. с рук на дальность						30	34	38	40	43	45
Доставание подвеш. мяча в прыжке(см)						45	50	55	58	60	62
Бросок мяча на дальность (м)						20	24	26	30	32	34

Приложение 2

Тест по физической культуре по футболу

1.

Размер футбольного поля?

А) 68м на 105м

- Б) 55м на 125м
- В) 90м на 90м
- Г) 83м на 93м

2. **В каком году появились первые правила соревнований?**

- А) 1700 год
- Б) 1863 год
- В) 1995 год
- Г) 2011 год

3. **Сколько игроков во время игры в футбол на поле в одной команде?**

- А) 5 человек
- Б) 22 человека
- В) 11 человек
- Г) 19 человек

4. **Экипировка игроков?**

- А) футболка, трусы, гетры, щитки, обувь
- Б) футболка, штаны, носки, туфли
- В) рубашка, штаны, гольфы, сапоги
- Г) майка, брюки, шлепки, кепка

5. **Сколько у судьи помощников?**

- А) 10 человек
- Б) 1 человек
- В) 4 человека
- Г) 2 человека

6. **Сколько продолжительность игры?**

- А) 2 тайма по 45 минут
- Б) 3 тайма по 45 минут
- В) 2 тайма по 25 минут
- Г) 1 час

7. **Сколько продолжительность перерыва между таймами?**

- А) 15 минут
- Б) 30 минут
- В) 10 секунд
- Г) 1 час

8. **Какие действия главного судьи при назначении спорного 11-метрового штрафного удара (пенальти)?**

- А) спросить у болельщиков
- Б) назначить пенальти
- В) спросить у боковых судей
- Г) посмотреть систему VAR и принять решение (назначить или отменить)

9. Сколько весит мяч, которым играют на официальных соревнованиях?

A) 410- 450 г

Б) 1 кг

В) 200 г

Г) 2,5 г

10. Сколько разрешено делать замен во время футбольного матча?

A) 13 замен

Б) не ограниченное количество

В) 5 замен

Г) не более 3-х замен

11. Какого цвета карточки дает судья игрокам за нарушения в футболе?

A) зеленые и синие

Б) желтые и красные

В) оранжевые и черные

Г) никакие

12. При неблагоприятных погодных условиях (дождь, снег, ветер) проводится ли матч?

A) нет

Б) да

В) переносится на другой день

Г) отменяют матч

13. Как часто проводятся чемпионаты мира по футболу?

A) 1 раз в 4 года

Б) каждый месяц

В) каждый год

Г) 1 раз в 10 лет

14. Разрешается ли в футболе играть рукой?

A) разрешается

Б) не разрешается

В) запрещается всем, кроме вратаря

Г) разрешается всем, кроме вратаря

15. Кто признан лучшим футболистом мира 2019 года?

A) Лионель Месси

Б) Виргил Ван Дейк

В) Криштиану Роналду

Г) Мохаммед Салах