



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы  
«Школа № 1517»

Адрес: ул. Живописная, д. 11, корп. 1, г. Москва, 123103  
Телефон: 8 (499) 720-25-67/69, E-mail: [1517@edu.mos.ru](mailto:1517@edu.mos.ru), <http://1517.mskobr.ru>  
ОКПО 44433042, ОГРН 1037739147929, ИНН/КПП 7734132109/773401001

**ПРИНЯТО:**

на педагогическом совете

ГБОУ Школа № 1517

Председатель ПС

В.В. Бикчурина

Протокол № 9 от «03» мая 2018 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор

ГБОУ Школа № 1517



А.А. Вахнеева

Приказ № 182/ОРГ от «03» мая 2018 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**

Название программы: «Клуб юный футболист».

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень образовательной программы: ознакомительный

Срок реализации: 1 год

Возраст: 6-10 лет

Автор-составитель: Хохлов Николай Александрович

учитель физической культуры

Москва 2018 год

## Раздел 1. Пояснительная записка (характеристика программы)

1.1. **Направленность дополнительной общеразвивающей программы** физкультурно-спортивная.

1.2. **Уровень освоения программы** ознакомительный.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность:**

Рабочая программа по футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед учителем физической культуры, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

### **1.3. Цель программы**

**Цель** программы – углубленное изучение спортивной игры футбол.

Основными **задачами** программы являются:

В обучении:

- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу;
- обучение двигательным навыкам и умениям;
- умения выполнять технические приемы футбола в соответствии с возрастом;
- играть в футбол, применяя изученные тактические приемы;
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу.

В развитии:

- укрепление здоровья;
- закаливание детей;

- содействие правильному физическому развитию;
- содействие гармоничному развитию личности;
- развитие двигательных умений и навыков.

В воспитании:

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
- воспитание навыков здорового образа жизни;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями

#### **1.4. Категория обучающихся.**

Программа разработана для обучающихся 6-10 лет.

1 группа – возраст 6-7 лет (1 класс);

2 группа – возраст 7-10 лет (2-4 классы).

Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей) и предоставлении справки от врача о состоянии здоровья и отсутствии противопоказаний по данному виду спорта.

**1.5. Срок реализации программы.** 1 год (72 ак.ч.), 1 ак.ч. = 45 мин.

**1.6. Режим занятий:**

1 группа – Два раза в неделю, продолжительность 1 ак.ч.  
понедельник, четверг – 15.25-16.10

2 группа – Два раза в неделю, продолжительность 1 ак.ч.  
вторник – 16.20-17.05, пятница – 15.25-16.10

**1.6. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.**

Очная, групповая. Занятия проводятся в одновозрастных группах, численный состав группы – 15 человек.

**1.7. Планируемые результаты освоения программы.**

Предметные:

- разбор и изучение правил игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

Личностные:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях миши- футболом и правила его предупреждения.

Метапредметные:

- умение организовать команду;
- улучшение физического и морального состояний учащихся
- понимание физической культуры как явления культуры;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;



- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий
- рациональное планирование учебной деятельности;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой.

## Раздел 2. Содержание программы.

### 2.1. Учебный (тематический) план.

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1.	<b>Теоретические знания</b>	2	2	0	Тестирование
2.	<b>Практические знания</b>	69	0	69	Тестирование
2.1.	Общая физическая подготовка	15	0	15	
2.2.	Специальная физическая подготовка	15	0	15	
2.3.	Техника игры	14	0	14	
2.4.	Тактика игры	13	0	13	
2.5.	Соревнования	12	0	12	
3.	Итоговое занятие	1	1	0	
	Итого:	72	3	69	

### Содержание программы

#### *Общая физическая подготовка.*

##### *Строевые упражнения.*

Понятие о строе, шеренге, колонне, флажках, 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, переставкивание, 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, поднимание 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 (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.

**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**

### 1 группа (1 класс).

#### Техника игры.



*Удары по мячу ногой.* Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча — на месте и в движении. Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно: по прямой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения. Ложные движения (фишты). После замедления бега или неожиданной остановки — рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад (откатывая подошвой) партнеру. Ложный замах ногой для удара по мячу. Ложное движение туловища в одну сторону — рывок с мячом в другую сторону. Имитируя удар по мячу, перенести в последний момент ногу через мяч, наклонить туловище в одну сторону и сделать рывок с мячом в другую. Отбор мяча, перехват мяча. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места — из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

*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. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и 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.* 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 партнеру; выбор места для получения мяча; взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками; выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам. Простейшие комбинации (по одной) при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

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

*Тактика вратаря.* Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара. Розыгрыш свободного удара от своих ворот. Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

## 2 группа (2-4 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 полета (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 оставить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника («скрепчивание»). 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 — из 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 полудета 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. «Скрепчивание» 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.

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



### **Раздел 3. Формы контроля и оценочные материалы**

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование. Метод тестирования (Приложение 1) дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях различного уровня по мини-футболу. Подведение итогов по технической и общеподготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы (Приложение 2)

### **Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы**

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами, на основании которых осуществляется обучение в группе дополнительного образования «Мини-футбол».

- Закон РФ «Об образовании в РФ»;
- Учебный план школы
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14
- Примерная программа спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва. Мини-футбол (Футзал). Коллектив авторов-составителей: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. 2010 год.

#### **4.1. Материально-технические условия реализации программы.**

- |                                   |                       |
|-----------------------------------|-----------------------|
| 1. скамейки гимнастические;       | 6. скакалки;          |
| 2. маты гимнастические;           | 7. мячи набивные;     |
| 3. стенка гимнастическая;         | 8. ворота футбольные; |
| 4. перекладина навесная;          | 9. мячи футбольные.   |
| 5. палки и обручи гимнастические; |                       |

Техническое оснащение зала:

Малый зал (18х9), мячи на каждого занимающегося.

Предпочтительная форма одежды (обеспечивают родители):

- футболка;
- шорты/спортивные штаны;
- кроссовки.

#### **Список использованной литературы**

1. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2, 3-е изд. - М.: Просвещение (Стандарты второго поколения), 2010
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. – М.: Просвещение, (Стандарты второго поколения), 2010
3. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся, В.И. Лях, А.А. Зданевич; Волгоград: Учитель, 2012
4. Внеурочная деятельность учащихся. «Футбол». Работаем по новым стандартам. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов., М.: Просвещение, 2011
6. Шаг за шагом. Все о тренировке юного футболиста. М. Мукиан, Д. Дьюрст., М.: Астрель АСТ, 2013
8. Подвижные игры 1-4 классы, А.Ю. Патрикеев; Москва: ВАКО, 2007.
9. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, Москва «Издательство ИЦ ЭНАС» 2014
10. Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 классы., В.И. Лях., М.: Просвещение, 2012

Календарно-тематическое планирование

<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Дата проведения</i>
1	Теоретические занятия	
2	Теоретические занятия	
3	Общая физическая подготовка	
4	Общая физическая подготовка	
5	Общая физическая подготовка	
6	Общая физическая подготовка	
7	Общая физическая подготовка	
8	Общая физическая подготовка	
9	Общая физическая подготовка	
10	Общая физическая подготовка	
11	Общая физическая подготовка	
12	Общая физическая подготовка	
13	Общая физическая подготовка	
14	Общая физическая подготовка	
15	Общая физическая подготовка	
16	Общая физическая подготовка	
17	Общая физическая подготовка	
18	Специальная физическая подготовка	
19	Специальная физическая подготовка	
20	Специальная физическая подготовка	
21	Специальная физическая подготовка	
22	Специальная физическая подготовка	
23	Специальная физическая подготовка	
24	Специальная физическая подготовка	
25	Специальная физическая подготовка	
26	Специальная физическая подготовка	
27	Специальная физическая подготовка	
28	Специальная физическая подготовка	
29	Специальная физическая подготовка	
30	Специальная физическая подготовка	



31	Специальная физическая подготовка	
32	Специальная физическая подготовка	
33	Техника игры	
34	Техника игры	
35	Техника игры	
36	Техника игры	
37	Техника игры	
38	Техника игры	
39	Техника игры	
40	Техника игры	
41	Техника игры	
42	Техника игры	
43	Техника игры	
44	Техника игры	
45	Техника игры	
46	Техника игры	
47	Тактика игры	
48	Тактика игры	
49	Тактика игры	
50	Тактика игры	
51	Тактика игры	
52	Тактика игры	
53	Тактика игры	
54	Тактика игры	
55	Тактика игры	
56	Тактика игры	
57	Тактика игры	
58	Тактика игры	
59	Тактика игры	
60	Соревнования	
61	Соревнования	
62	Соревнования	

63	Соревнования	
64	Соревнования	
65	Соревнования	
66	Соревнования	
67	Соревнования	
68	Соревнования	
69	Соревнования	
70	Соревнования	
71	Соревнования	
72	Итоговое заятие	



Тестирование

- Какая спортивная игра является самой популярной в мире?  
(Футбол.)
- Продолжите **футбольную** поговорку: «Матч состоится...».  
(При любой погоде.)
- Как заканчивается **футбольная** поговорка: «Выигрывает команда, проигрывает ...».  
(Тренер.)
- «Мало попасть в ..., надо ещё промахнуться мимо голкипера». Вставьте пропущенное слово.  
(Ворота.)
- Как называли **футбол** в России в конце XIX века?  
(«Пожной мяч», «английская игра на воздухе».)
- Вес – от 396 до 453 г, окружность – от 680 до 710 мм, диаметр – от 216,3 до 226 мм. Что это?  
(Футбольный мяч по стандарту ФИФА.)
- Чем мяч на гвоздь похож?  
(И тот, и другой можно забивать.)
- Английский «держатель цели» – это... Кто?  
(Голкипер – вратарь.)
- Каким английским словом называют в **футболе** опорного полузащитника?  
(Плеймейкер.)
- Два **футбольных** тайма – это ... Что?  
(Матч.)
- Как называется дополнительный тайм в **футбольном** матче?  
(Овертайм.)
- Как называют и гимнастический снаряд, и верхнюю часть **футбольных** ворот?  
(Перекладина.)
- Какого цвета, согласно **футбольным** правилам, должна быть перекладина для ворот?  
(Белая.)
- Как по-другому называется штанга **футбольных** ворот?  
(Боковая стойка.)
- Назовите трёх верных подружек вратаря.  
(Левая штанга, правая штанга, перекладина.)
- Как называется место соединения перекладки и штанги **футбольных** ворот?  
(Крестовина.)
- Сколько крестовин имеют **футбольные** ворота?  
(Две.)
- Что деловые англичане называют высшей красотой **футбола**?  
(Счёт.)
- Как называется итог игры, в которой нет победителя?  
(Ничья.)
- Сколько очков получает **футбольная** команда, проигравшая в матче?  
(Ноль.)
- Штангист – это **футболист-мазила**, попадающий всё время по штанге или тяжелоатлет?  
(Тяжелоатлет.)
- Appetit, приходящий во время игры, – это... Что?  
(Спортивный азарт.)

- Не только боковая сторона ёмкости и предмет мебели, но и строй **футболистов** перед воротами. Назовите это.  
(*Стенка.*)
- В скольких метрах от мяча во время штрафного удара в **футболе** должна находиться «стенка»?  
(*В девяти.*)
- **Футбольные** фанаты сразу же скажут, как по-английски будет «наказание», «штраф». Так как же?  
(*Пенальти – penalty. Это штрафной удар в ворота соперника с расстояния в 11 метров.*)
- Как называется команда лучших **футболистов**, представляющая страну на чемпионате мира?  
(*Сборная страны.*)
- Предпоследний матч чемпионата – это... Что?  
(*Полуфинал.*)
- Как называется специальное место, где во время матча находятся резервные **футболисты**?  
(*Скамейка запасных.*)
- Рассказывают, что в XIX веке в Англии на одном **футбольном** матче в спорный момент судья не засчитал гол. Один болельщик-торговец тут же предложил решение спора при помощи своего товара, что повлекло за собой изменение **футбольных** правил. Что он предложил?  
(*Этот торговец рыбными сетями набросил сеть на ворота.*)
- Этот удар ввели в правила **футбола** в 1872 году. Какой?  
(*Угловой удар.*)
- Какой атрибут всем знакомых **футбольных** ворот впервые появился в 1875 году?  
(*Перекладина.*)
- Какую, как правило, невидимую, но весьма полезную часть экипировки **футболиста** в позапрошлом веке изобрёл англичанин Уиддоусон?  
(*Щитки.*)
- Сколько помощников появилось у **футбольного** арбитра в 1891 году?  
(*Два.*)
- Ныне форма вратаря по цвету обязана отличаться от формы его товарищей по команде. А до 1913 года вратаря отличала лишь эта деталь одежды. Какая?  
(*Кепка.*)
- Впервые они появились на майках **футболистов** 29 апреля 1933 года. Играли «Эвертон» и «Манчестер Сити». О чём речь?  
(*О номерах.*)
- Сколько человек находится на **футбольном** поле в момент начала игры, если на нём находится судья и две команды?  
(*23.*)
- Сколько игроков одной **футбольной** команды должен удалить судья, чтобы игра тут же закончилась?  
(*5, ведь 7 – минимальное количество игроков одной команды, которое допустимо на поле.*)
- Игрок, чуть подпрыгнув, выбрасывает навстречу мячу одну ногу, но бьёт второй, резко меняя ноги местами. Как называется такой удар?  
(*Ножницы.*)
- Как в **футболе** называется удар мячом по воротам после его отскока от вратаря?  
(*Добивание.*)
- Что имеют в виду, когда говорят о «воздушной дуэли» на поле?  
(*Борьбу нападающих с защитниками за высоко летящие мячи.*)



## Контрольные нормативы

Возраст	Бег 15 метров (сек)		Прыжок в длину с места (см)	
	Результат	Оценка	Результат	Оценка
6 лет	3,3	5	140	5
	3,4	4	130	4
	3,5	3	120	3
7 лет	3,1	5	160	5
	3,2	4	150	4
	3,3	3	140	3
8 лет	2,9	5	170	5
	3,0	4	160	4
	3,1	3	150	3
9-10 лет	2,8	5	180	5
	2,9	4	170	4
	3,0	3	160	3

Для сдачи нормативов необходимо набрать 7 баллов.