

МКОУ Юргамышская СОШ

РАССМОТРЕНО  
на заседании МЦ учителей  
коррекционных классов  
от 25.08.2023г.

Протокол № 1  
Руководитель МЦ *Солов* Т.А. Сологубова

СОГЛАСОВАНО  
на заседании МС  
от 28.08.2023г.

Протокол № 1  
Руководитель МС *Андр* Я.А. Андреевских

**ВЫПИСКА**

Из основной образовательной программы  
основного общего образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курса внеурочной деятельности

«Секция футбол»

для 8-11 классов

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Кузмин Дмитрий Владимирович

п. Юргамыш, 2023 год.

### Паспорт программы

Ф.И.О. составителя	Кузьмин Дмитрий Владимирович
Учреждение	Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение п. Юргамыш «Юргамышская средняя общеобразовательная школа»
Наименование программы	«Футбол»
Объединение	«Футбол»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Направленность	Физкультурно-спортивная
Образовательная область	Спорт
Вид программы	Модифицированная
Класс участников	8-11
Срок обучения	1 год
Объем часов	68 ч
Уровень освоения программы	Ознакомительный
Цель программы	Углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол)
С какого года реализуется программа	2023г.

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа объединения дополнительного образования «Футбол» составлена в соответствии с требованиями: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р); приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Положением о дополнительном образовании обучающихся МКОУ «ЮСОШ» ; Постановление Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»; на основе Комплексной программы физического воспитания 1-11 класс, В.И.Ляха, А.А. Зданевич.

**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 является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

**Новизна.** Новизна программы заключается в том, что она 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 школьников к данному виду спорта.

Программа предназначена для обучающихся 8-11 классов, рассчитана на 1 год обучения, 34 учебных недель по 2 часа в неделю. Общий объём времени составляет 68 часа. Занятия проводятся в группе, количество детей: 12-15 человек. Форма обучения по программе – очная. При необходимости допускается дистанционная форма обучения.

## 1.2 Цели и задачи программы. Планируемые результаты

**Цель программы:** углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

**Задачи программы:**

**Обучающиеся:**

- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

#### **Развивающие:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

#### **Воспитывающие:**

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы.**

#### **Личностные и метапредметные результаты программы**

**Личностными результатами** программы является формирование следующих умений:

- формирование общих представлений об игре в футбол, о её значении в жизни человека, роли укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения игре в футбол;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям футболом, формам активного отдыха и досуга.

**Метапредметными результатами** программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания,
- уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

#### **Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

-перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы всей команды;

#### **Коммуникативные УУД:**

-умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении игры в футбол для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физического, интеллектуального, эмоционального, социального); овладение основными приемами техники и тактики игры;

-приобретение необходимых теоретических знаний;

-повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу;

-подготовка учащихся к соревнованиям по футболу.

#### **Ожидаемые результаты:**

-осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

-социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;

-сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью;

-приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;

- владеют основными приёмами игры в футбол;

-умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в небольших группах;

-умеют оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации;

-умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников;

- проявляют гибкое тактическое мышление во время игры;

- владеют навыками коллективной игры;

- повышается уровень функциональной подготовки.

### **1.3 Рабочая программа**

#### **Учебный план**

№ Мп	Разделы Подготовки	Всего часов	Количество часов		Форма контроля
			Теория	Практика	
<b>Раздел 1 Теоретическая подготовка в процессе занятий</b>					
1.1	Теоретическая	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе Занятий	Предварительный
<b>Раздел 2 Техническая подготовка 54 ч</b>					

2.1	Стойка и перемещение игрока	10	В процессе занятий	10	Текущий
2.2	Ведение мяча	7	В процессе занятий	7	Текущий
2.3	Передача мяча	7	В процессе Занятий	7	Текущий
2.4	Техника ударов по мячу	10	В процессе занятий	10	Текущий
2.5	Финты	10	В процессе занятий	10	Текущий
2.6	Вырывание и выбивание	10	В процессе занятий	10	Текущий
<b>Раздел 3 Тактическая 7ч</b>					
3.1	Действие игрока в защите	3	В процессе занятий	3	Текущий
3.2	Действие игрока в нападении	4	В процессе занятий	4	Текущий
<b>Раздел 4 Физическая 7 ч</b>					
4.0	Физическая	7	В процессе занятий	7	Текущий
	Итого:	68	В процессе занятий	68	Итоговый

### Содержание программы

#### Терминология элементов футбола:

Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.

#### Профилактика травматизма при занятиях футболом

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

## **Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек**

- Стойка игрока.
- Перемещения в стойке приставными шагами боком.
- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.
- Ускорения, старты из различных положений.
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
- Бег «змейкой», «восьмеркой»
- Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

## **Техника ударов по мячу и остановок мяча**

- Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.
- Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).
- Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
- Остановка мяча грудью.
- Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
- Передача мяча партнеру.
- Ловля низколетящего мяча вратарем.

## **Техника ведения мяча**

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.
- Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

## **Техника защитных действий**

- Зонная защита.
- Персональная защита.
- Смешанная защита.
- Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия.
- Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.
- Игра вратаря – при ловле низких, полуввысоких, высоких мячей.
- Перехват мяча.

## **Тактика и техника игры**

- Расстановка игроков на поле.
- Тактика свободного нападения.
- Тактические действия линий обороны и атаки:
  - а) индивидуальная тактика игрока;
  - б) коллективные тактические действия;

- в) выбор места игрока;
- г) создание численного перевеса при атаке;
- д) отвлекающие действия игроков.
- Позиционное нападение без изменения позиций игроков.
- Позиционное нападение с изменением позиций игроков.
- Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
- Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
- Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

**Соревнования, правила соревнований.**

- Основные правила соревнований по футболу.
- Судейство игр.
- Эстафеты с элементами футбола.

**Тематическое планирование**

№ занятия	Тема занятия	Ко-во час	Форма занятия	Форма контроля	Дата
1	Инструкция по ТБ. Совершенствование передвижения и остановок игрока, передачи мяча. Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и	1	Практическое занятие	Предварительный	
2	Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.	1	Практическое занятие	Текущий	
3	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. - Стойка игрока. - Перемещения в стойке приставными шагами боком. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Текущий	
4	Развитие скоростных качеств Челночный бег 3x10 м. учебная игра. Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед. Ускорения, старты из различных положений.	1	Практическое занятие	Текущий	

5	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами. Учебная игра. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1	Практическое занятие	Текущий	
6	Учебная игра. Бег «змейкой», «восьмеркой»	1	Практическое занятие	Текущий	
7	Учебная игра. Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.	1	Практическое занятие	Текущий	
8	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Текущий	
9	Учебная игра. Техника ударов по мячу и остановок мяча. Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.	1	Практическое занятие	Текущий	
10	Учебная игра. Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).	1	Практическое занятие	Текущий	
11	Игра. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью	1	Практическое занятие	Текущий	
12	Игра. Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	Практическое занятие	Текущий	
13	Остановка мяча грудью.	1	Практическое занятие	Текущий	
14	Учебная игра. Передача мяча партнеру.	1	Практическое занятие	Текущий	
15	Совершенствование освоенных упражнений. Учебная игра	1	Практическое занятие	Текущий	
16	Освоение техники ведения мяча. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Текущий	
17	Ведение мяча. Ловля низколетящего мяча вратарем.	1	Практическое занятие	Текущий	
18	Ведение мяча в движении по прямой	1	Практическое	Текущий	

	с изменением направления движения и скорости.		кое занятие		
19	Ведение без сопротивления защитника ,левой и правой ногой	1	Практическое занятие	Текущий	
20	Ведение п. и с пассивным сопротивлением защитника.	1	Практическое занятие	Текущий	
21	Совершенствование освоенных упражнений. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Текущий	
22	Учебная игра. Техника ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	1	Практическое занятие	Текущий	
23	Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	1	Практическое занятие	Текущий	
24	Освоение индивидуальной техники защиты. Развитие силы рук.	1	Практическое занятие	Текущий	
25	Учебная игра. Техника защитных действий. Зонная защита.	1	Практическое занятие	Текущий	
26	Перехват мяча. Передача мяча в парах. Персональная защита	1	Практическое занятие	Текущий	
27	Совершенствование освоенных упражнений.	1	Практическое занятие	Текущий	
28	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1	Практическое занятие	Текущий	
29	Комбинация из освоенных элементов: передача, ведение.	1	Практическое занятие	Текущий	
30	Закрепление техники перемещений, владение мячом. Смешанная защита.	1	Практическое занятие	Текущий	
31	Освоение тактики игры. Учебная игра. Тактические действия: взаимодействие игроков в	1	Практическое занятие	Текущий	

	нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия.				
32	Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Текущий	
33	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Тесты. Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.	1	Практическое занятие	Текущий	
34	Нападение быстрым прорывом. Игра 3х3.	1	Практическое занятие	Текущий	
35	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра вратаря – при ловле низких, полувысоких, высоких мячей.	1	Практическое занятие	Текущий	
36	Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Текущий	
37	Нападение быстрым прорывом 2х1. Перехват мяча.	1	Практическое занятие	Текущий	
38	Совершенствование освоенных видов взаимодействий.	1	Практическое занятие	Текущий	
39	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2; 3х3	1	Практическое занятие	Текущий	
40	Нападение быстрым прорывом 3х2. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Текущий	
41	Тактические действия линий обороны и атаки: а) индивидуальная тактика игрока; б) коллективные тактические действия; в) выбор места игрока; г) создание численного перевеса при атаке; д) отвлекающие действия игроков.	1	Практическое занятие	Текущий	
42	Тактические действия линий обороны и атаки: а) индивидуальная тактика игрока; б) коллективные тактические	1	Практическое занятие	Текущий	

	действия; в) выбор места игрока; г) создание численного перевеса при атаке; д) отвлекающие действия игроков. Совершенствование освоенного .				
43	Совершенствование освоенного .	1	Практическое занятие	Текущий	
44	Взаимодействие трех игроков («тройка»). Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1	Практическое занятие	Текущий	
45	Взаимодействие трех игроков («восьмерка»). Учебная игра.	1	Практическое Практическое занятие	Текущий	
46	Совершенствование освоенного. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Текущий	
47	Игра по упрощенным правилам мини.	1	Практическое занятие		
48	Совершенствование освоенного .	1	Практическое занятие	Текущий	
49	Игры и игровые задания 2х1; 3х2;3х3.	1	Практическое занятие	Текущий	
50	Учебная игра. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1	Практическое занятие	Текущий	
51	Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Текущий	
52	Передачи мяча в движении (в парах).	1	Практическое занятие	Текущий	
53	Передачи мяча в движении (в тройках).	1	Практическое занятие	Текущий	
54	Совершенствование Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с	1	Практическое	Текущий	

	атакой и без атаки ворот.		занятие		
55	Учебная игра 2x2; 3x3.	1	Практическое занятие	Текущий	
56	Совершенствование ведение мяча	1	занятие	Текущий	
57	Развитие силовых качеств, Учебная игра.	1	Практическое занятие	Текущий	
58	Круговая тренировка. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Текущий	
59	Круговая тренировка. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Текущий	
60	Организация и участие в соревнованиях по баскетболу.	1	Практическое занятие	Текущий	
61	Индивидуальные действия в защите 3x2;2x1. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Текущий	
62	Учебная игра. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	1	Практическое занятие	Текущий	
63	Быстрый прорыв 2x1; 3x2. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Текущий	
64	Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	1	Практическое занятие	Текущий	
65	Контрольные упражнения по освоенному материалу. Учебная игра. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1	Практическое занятие	Итоговый	
66	Контрольные упражнения. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Итоговый	
67	Тесты Учебная игра Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).	1	Практическое занятие	Итоговый	
68	Тесты Учебная игра Судейство игр. Эстафеты с элементами футбола.	1	Практическое занятие	Итоговый	

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 3. Календарный учебный график

**1 полугодие:** с 1.09.22 по 29.12.22

**2 полугодие:** с 10.01.23 по 31.05.23

**Каникулы:** с 01.11.2022 по 10.11.2022

с 30.12.22 по 09.01.23

с 21.03.2022 по 30.03.2023

Промежуточная аттестация проводится: январь 2023 года

Итоговая аттестация проводится: май 2023 год.

#### Формы текущего контроля/промежуточной аттестации

Тестирование уровня технической подготовленности занимающихся проводится по тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся. Оценочные материалы: основной формой подведения итогов реализации программы является прохождение специализированных тестов. Во время зачета каждый учащийся демонстрирует свои физические качества. Учащиеся, успешно освоившие программу, участвуют в городских соревнованиях. Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, средний, низкий уровень. Результаты обучающихся заносятся в карту учета достижений.

При проведении тестирования **по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

**1.1.1. Подтягивание** (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

**1.1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

**1.1.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.*

**1.1.4. Прыжки через скакалку** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

**1.1.5. Бег 60 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

**1.2.** Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

№	Упражнение	12-13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет	
<b>Для полевых игроков</b>								
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8	
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3	
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	20	25	более 25	более 25	более 25	более 25	
<b>Для вратарей</b>								
1.	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	30	34	38		40	43	45
2.	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	45	50	55		58	60	62
3.	Бросок мяча на дальность (м)	20	24	26		30	32	34

**Материально техническое обеспечение**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы спортивный инвентарь: футбольные мячи, набивные мячи - на каждого обучающегося, гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося, гантели, спортивные снаряды, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, судейский инвентарь (флажки, свистки, спортивная форма).

---

### Методическое обеспечение

Словесные методы: описание; объяснение; рассказ; разбор; указание; команды и распоряжения; подсчёт. Наглядные методы: показ упражнений и техники футбольных приёмов; использование учебных наглядных пособий; видеофильмы, DVD, слайды; жестикуляции. Практические методы: метод упражнений; метод разучивания по частям; метод разучивания в целом; соревновательный метод; игровой метод; непосредственная помощь тренера-преподавателя.

### Список литературы

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2012г.
2. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2012г.
3. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол». М.: Просвещение, 2011 г.

---

### Карта учета достижений обучающихся

№	Ф.И.	Форма достижения, контроля (дата)											