

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ  
«НАША ШКОЛА»**

**«СОГЛАСОВАНО»**

зам.дир. по УВР

  
Е.А. Менделевич

**«ПРИНЯТО»**

на Педагогическом  
Совете

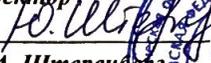
Протокол № 5

от

30.06.2018

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор

  
Ю.А. Штеренберг



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по Футболу

для 1 класса

Кол-во часов: 99 часов

**Авторы – составители**

**Учитель физкультуры**

**Овчинников Е.О.**

**2018 - 2019 учебный год**

# Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами, на основании которых осуществляется обучение в группе дополнительного образования «Футбол». - Закон РФ «Об образовании в РФ»;

- Положение о рабочей программе АНОО «НАША ШКОЛА»
- 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.

## Актуальность

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 успешно сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед тренером 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.

## Цели и задачи

Игра в футбол (мини-футбол) направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и моральноволевых качеств.

Цель программы – научить обучающихся спортивной игре мини-футбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по минифутболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по мини-футболу.

Рабочая программа рассчитана на 99 часов и направлена на начальный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

Программа рассчитана на мальчиков и девочек 1 класса. Обеспечивает непрерывность дополнительного образования. Программа построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков. Срок реализации программы – 33 учебные недели.

В каждом полугодии предусмотрены 2 открытых занятия, с тематикой соответствующей тематическому планированию.

Основная форма организации работы – учебно-тренировочное занятие.

Наполняемость групп составляет 15 человек. Режим занятий: 3 раза в неделю по 40 минут. Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические.

Уровень подготовленности обучающихся к освоению содержания курса «Мини – футбол» - начальный.

Форма получения знаний – очная.

Вид занятий – групповой.

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

Для детей младшего школьного возраста необходимой является потребность в высокой двигательной активности. Он наиболее благоприятен для развития физических способностей - скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

Отличительной особенностью содержания данной программы от программ специализированных спортивных школ является количество часов и адаптация к школьным условиям работы на массовость, не на спортивное мастерство.

### Методы и формы обучения

Основными формами проведения занятий спортивной секции являются: учебно-тренировочные занятия, соревнования. Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Теоретические занятия проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по мини-футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории мини-футбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### **Основы знаний**

**Физическая культура и спорт в России.** Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

**Развитие футбола в России.** Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

**Врачебный контроль.** Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

**Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу.** Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

### **Общая и специальная физическая подготовка.**

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

**Упражнения с набивным мячом (1 кг.).** Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

**Акробатические упражнения.** Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

**Подвижные игры.** Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Ручной мяч.

**Специальные упражнения для развития быстроты.** Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

**Специальные упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

#### **Техническая подготовка.**

**Удары по мячу ногой.** Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

**Удары по мячу головой.** Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

**Ведение мяча.** Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

**Обманные движения (финты).** Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

**Отбор мяча.** Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.  
**Техника игры вратаря.** Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

#### **Тактика игры в футбол.**

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

**Упражнения для развития умения «видеть поле».** Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

#### **Тактика нападения.**

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

**Командные действия.** Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

### Тактика защиты.

**Индивидуальные действия.** Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

**Тактика вратаря.** Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

### Тематическое планирование секции «Футбол»

№	Тематика занятий	Кол-во часов	Вид контроля
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения футбола.	2	Текущий
2	Обучение передаче мяча.	4	Текущий
3	Обучение остановке мяча.	2	Текущий
4	Совершенствование навыков остановки мяча.	4	Текущий
5	Совершенствование навыков передачи мяча.	6	Текущий
6	Обучение остановки мяча бедром.	3	Текущий
7	Обучение удару мяча слета.	2	Текущий
8	Совершенствование навыков удара по мячу с лета.	4	Текущий
9	Совершенствование исполнения технических элементов	12	Текущий
10	Обучение отбору мяча у соперника.	3	Текущий
11	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	4	Текущий
12	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	6	Текущий
13	Подвижные игры и эстафеты	6	Текущий
14	Совершенствование ударов по воротам.	6	Текущий
15	Удары по прыгающему и летящему мячу.	4	Текущий
16	Техника безопасности на занятиях по футболу. История футбола на Олимпийских играх	2	
17	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.	1	
18	Обучение ударам по мячу.	4	
19	Обучение остановке мяча после отскока.	2	
20	Обучение удару по мячу головой.	2	
21	Совершенствование навыков удара головой.	3	
22	Обучение отбору мяча у соперника.	4	
23	Совершенствование исполнения технических элементов	6	
24	Удары по катящемуся мячу	4	
25	Обманные движения (финты).	3	

	ИТОГО:	99 ч.	
--	--------	-------	--

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата Урока	Тема Урока	Домашнее задание
1.	3/09/2018	Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения футбола.	-
2	5/09/2018	Обучение передаче мяча.	-
3	7/09/2018	Обучение остановке мяча.	-
4	10/09/2018	Совершенствование навыков остановки мяча.	-
5	12/09/2018	Совершенствование навыков передачи мяча.	-
6	14/09/2018	Обучение остановки мяча бедром.	-
7	17/09/2018	Обучение удару мяча слета.	-
8	19/09/2018	Совершенствование навыков удара по мячу с лета.	-
9	21/09/2018	Совершенствование исполнения технических элементов	-
10	24/09/2018	Обучение отбору мяча у соперника.	-
11	26/09/2018	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	-
12	28/09/2018	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	-
13	1/10/2018	Подвижные игры и эстафеты	-
14	3/10/2018	Совершенствование ударов по воротам.	-
15	5/10/2018	Удары по прыгающему и летящему мячу.	-
16	8/10/2018	Техника безопасности на занятиях по футболу. История футбола на Олимпийских играх	-
17	10/10/2018	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.	-
18	12/10/2018	Обучение ударам по мячу.	-
19	15/10/2018	Обучение остановке мяча после отскока.	-
20	17/10/2018	Обучение удару по мячу головой.	-
21	19/10/2018	Совершенствование навыков удара головой.	-
22	22/10/2018	Обучение отбору мяча у соперника.	-
23	24/10/2018	Совершенствование исполнения технических элементов	-
24	26/10/2018	Удары по катящемуся мячу	-
25	7/11/2018	Обманные движения (финты).	-
26	9/11/2018	Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения футбола.	-
27	12/11/2018	Обучение передаче мяча.	-

28	14/11/2018	Обучение остановке мяча.	-
29	16/11/2018	Совершенствование навыков остановки мяча.	-
30	19/11/2018	Совершенствование навыков передачи мяча.	-
31	21/11/2018	Обучение остановки мяча бедром.	-
32	23/11/2018	Обучение удару мяча слета.	-
33	26/11/2018	Совершенствование навыков удара по мячу с лета.	-
34	28/11/2018	Совершенствование исполнения технических элементов	-
35	30/11/2018	Обучение отбору мяча у соперника.	-
36	3/12/2018	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	-
37	5/12/2018	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	-
38	7/12/2018	Подвижные игры и эстафеты	-
39	10/12/2018	Совершенствование ударов по воротам.	-
40	12/12/2018	Удары по прыгающему и летящему мячу.	-
41	14/12/2018	Техника безопасности на занятиях по футболу. История футбола на Олимпийских играх	-
42	17/12/2018	Обучение ударам по мячу.	-
43	19/12/2018	Обучение остановке мяча после отскока.	-
44	21/12/2018	Обучение удару по мячу головой.	-
45	24/12/2018	Совершенствование навыков удара головой.	-
46	26/12/2018	Обучение отбору мяча у соперника.	-
47	28/12/2018	Совершенствование исполнения технических элементов	-
48	14/01/2019	Удары по катящемуся мячу	-
49	16/01/2019	Обманные движения (финты).	-
50	18/01/2019	Обучение передаче мяча.	-
51	21/01/2019	Совершенствование навыков остановки мяча.	-
52	23/01/2019	Совершенствование навыков передачи мяча.	-
53	25/01/2019	Обучение остановки мяча бедром.	-
54	28/01/2019	Совершенствование навыков удара по мячу с лета.	-
55	30/01/2019	Совершенствование исполнения технических элементов	-
56	1/02/2019	Обучение отбору мяча у соперника.	-
57	4/02/2019	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	-
58	6/02/2019	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	-
59	8/02/2019	Подвижные игры и эстафеты	-
60	11/02/2019	Совершенствование ударов по воротам.	-
61	13/02/2019	Удары по прыгающему и летящему мячу.	-
62	15/02/2019	Обучение ударам по мячу	-
63	25/02/2019	Совершенствование навыков удара головой.	-
64	27/02/2019	Обучение отбору мяча у соперника.	-

65	01/03/2019	Совершенствование исполнения технических элементов	-
66	4/03/2019	Удары по катящемуся мячу	-
67	6/03/2019	Обманные движения (финты).	-
68	11/03/2019	Обучение передаче мяча.	-
69	13/03/2019	Совершенствование навыков остановки мяча.	-
70	15/03/2019	Совершенствование навыков передачи мяча.	-
71	18/03/2019	Совершенствование навыков удара по мячу с лета.	-
72	20/03/2019	Совершенствование исполнения технических элементов	-
73	22/03/2019	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	-
74	1/04/2019	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	-
75	3/04/2019	Подвижные игры и эстафеты	-
76	5/04/2019	Совершенствование ударов по воротам.	-
77	8/04/2019	Удары по прыгающему и летящему мячу.	-
78	10/04/2019	Обучение ударам по мячу	-
79	12/04/2019	Обучение отбору мяча у соперника.	-
80	15/04/2019	Совершенствование исполнения технических элементов	-
81	17/04/2019	Удары по катящемуся мячу	-
82	19/04/2019	Совершенствование навыков передачи мяча.	-
83	22/04/2019	Совершенствование исполнения технических элементов	-
84	24/04/2019	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	-
85	26/04/2019	Подвижные игры и эстафеты	-
86	13/05/2019	Совершенствование ударов по воротам.	-
87	15/05/2019	Совершенствование исполнения технических элементов	-
88	17/05/2019	Совершенствование навыков передачи мяча.	-
89	20/05/2019	Совершенствование исполнения технических элементов	-
90	22/05/2019	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	-
91	24/05/2019	Подвижные игры и эстафеты	-
92	27/05/2019	Совершенствование ударов по воротам.	-
93	29/05/2019	Совершенствование исполнения технических элементов	-
94	31/05/2019	Совершенствование исполнения технических элементов	-
95	03/06/2019	Совершенствование исполнения технических элементов	-

96	05/06/2019	Совершенствование исполнения технических элементов	-
97	07/06/2019	Совершенствование исполнения технических элементов	-
98	10/06/2019	Совершенствование исполнения технических элементов	-
99	14/06/2019	Совершенствование исполнения технических элементов	-

### **Требования к уровню подготовки**

Занимающиеся данной учебной группы должны владеть игровыми ситуациями и достичь определенного уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов владения мячом на скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень морально – волевых качеств.

В процессе обучения и тренировки занимающиеся должны приобрести следующие навыки учебной работы и судейства соревнований по мини-футболу:

Знать:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в футбол; - роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.

Уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

Кроме того, обучающиеся:

- овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.
- узнают об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
- узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
- сумеют организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- сумеют организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

### **Критерии и нормы оценки освоения содержания обучающимися**

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 дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях различного уровня по мини – футболу. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

№ п/п	Контрольные упражнения	результат
<b>Общая физическая подготовка</b>		
1.	Прыжки в длину с места, см	160
2.	Поднимание туловища за 30 сек, раз	24
3.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз	15
4.	Бег на 300 м, мин	1,10
<b>Техническая подготовка</b>		
5.	Техника передвижения футболиста	+
6.	Удары по мячу ногой на дальность (м)	35
7.	Остановка мяча	+
<b>Общая физическая подготовка</b>		
8.	Челночный бег 3x10 м, сек	9,5
9.	Многоскоки (8 прыжков), м	12,5
10.	Лазание по канату, м	2,5
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
11.	Бег на 30 м с мячом, сек	6,5
12.	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м	28
<b>Техническая подготовка</b>		
13.	Жонглирование мячом, раз	8
14.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
15.	Остановки мяча ногой (подошвой)	+

#### Учебно–методическое и материально–техническое обеспечение

##### 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. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся, В.И.Лях, А.А. Зданевич; Волгоград: Учитель, 2012
3. Внеурочная деятельность учащихся. «Футбол». Работаем по новым стандартам. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов., М.: Просвещение, 2011
4. Спорт в школе. Футбол. И.А. Швыков. «Терра спорт», Москва 2002
5. Шаг за шагом. Все о тренировке юного футболиста. М. Мукиан, Д. Дьюрст., М.: Астрель АСТ, 2007
6. Общеразвивающие упражнения. И.П. Залетаев, С.А. Полиевский. Москва: «Физкультура и спорт», 2002
7. Подвижные игры 1-4 классы, А.Ю.Патрикеев; Москва: ВАКО, 2007.
8. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. Г.А. Колодницкий, В.С. ь Кузнецов, Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2006

##### Спортивное оборудование и инвентарь

1. скамейки гимнастические;
2. маты гимнастические;
3. стенка гимнастическая;
4. перекладина навесная;

5. палки и обручи гимнастические;
6. скакалки;
7. мячи набивные;
8. ворота футбольные;
9. мячи футбольные;