муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №74» городского округа Самара

Утверждаю
Директор МБОУ Школа №74
г.о. Самара
_____/А.А.Захаркин
Приказ №345
от 30.08.2018г.

Согласовано
«29» августа 2018 г.
Зам. директора по УВР
МБОУ Школа №74
г.о.Самара
_____/Л.В.Красова

Программа рассмотрена на заседании
МО учителей начальных классов
Протокол № 1от «29» августа 2018г.
Руководитель МО
МБОУ Школа №74 г.о. Самара
_____/З.А. Табачнова

Рабочая программа
внеурочной деятельности кружка
«Футбол»

Самара,2018г.

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Футбол» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования для осуществления внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Данная программа рассчитана на обучение детей младшего школьного возраста (1-4 класс), что является отличительной особенностью дополнительной образовательной программы от существующих ранее, рассчитанных на младший школьный возраст.

Место факультатива в учебном плане. Факультатив «Футбол» является компонентом учебного плана внеурочной деятельности, рассчитан на 33ч – в 1 классе,68 часов в 4 классе.

В отличие от прежних программ по физической культуре, в настоящей программе предлагаемые общеразвивающие упражнения согласуются с футболом и сгруппированы внутри их предметного содержания по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое распределение материала позволяет отбирать физические упражнения и разрабатывать различные комплексы упражнений, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся младшего школьного возраста, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Актуальность программы состоит в том, что внеурочная деятельность спортивно-оздоровительного направления составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Это деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей учащихся в содержательном досуге. Настоящая программа создает условия для физического развития самореализации личности ребёнка.

Программа способствует более разностороннему раскрытию индивидуальных способностей ребёнка, которые не всегда удаётся раскрыть на уроке, развитию у детей интереса к футболу как виду спорта, умению самостоятельно организовать своё свободное время.

Целью программы является овладение основами техники, тактики футбола, физическая подготовленность

Данная программа ориентируется на решение следующих образовательных **задач**:

1. формирование двигательных умений, укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности

2. развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
3. содействие гармоничному формированию организма, укреплению здоровья развитию физических качеств
4. развитие интереса к самостоятельным занятиям футболом, утренней гимнастикой и подвижными играми;
5. обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа основывается на принципах природосообразности, культуросообразности, коллективности, патриотической направленности, проектности, поддержки самоопределения воспитанника.

Принцип природосообразности предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность школьников основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя.

Возрастосообразность — одна из важнейших конкретизации принципа природосообразности. На каждом возрастном этапе перед человеком встаёт ряд специфических задач, от решения которых зависит его личностное развитие. Это естественно-культурные (достижение определённого уровня биологического созревания, физического и сексуального развития), социально-культурные (познавательные, морально-нравственные, ценностно-смысловые), социально-психологические (становление самосознания личности, её самоопределение в жизни) задачи.

Принцип культуросообразности предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность школьников должна основываться на общечеловеческих ценностях физической культуры и строиться в соответствии с ценностями и нормами та или иных национальных культур, специфическими особенностями, присущими спортивным и здоровьесберегающим традициям тех или иных регионов, не противоречащими общечеловеческим ценностям.

В соответствии с принципом культуросообразности ,это введения учащихся в различные пласты физической и спортивной культуры этноса, общества и мира в целом. Необходимо, чтобы спортивно-оздоровительная деятельность помогала растущему человеку ориентироваться в тех изменениях, которые постоянно происходят в нём самом, в сфере спорта, культуры здоровья, в окружающем его мире.

Трактовка *принципа коллективности* применительно к спортивно-оздоровительной деятельности предполагает, что, спорт и оздоровление, осуществляясь в детско-взрослых коллективах различного типа, дают юному человеку опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, могут создавать условия для позитивно направленных самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни, спортивной самореализации.

Принцип диалогичности предполагает, что духовно-ценностная ориентация детей и их развитие осуществляются в процессе такого взаимодействия педагога и учащихся в спортивно-оздоровительной деятельности, содержанием которого являются обмен ценностями здорового образа жизни и гуманистического понимания телесности, спорта (ценностями, выработанными историей культуры конкретного общества; ценностями, свойственными субъектам образования как представителям различных поколений и субкультур; индивидуальными ценностями конкретных субъектов образования).

Принцип патриотической направленности предусматривает обеспечение субъективной значимости для подростков идентификации себя с Россией, народами России, российской

культурой. Реализация принципа патриотической направленности в программе внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности предполагает использование эмоционально окрашенных представлений (образы спортивных общественно значимых явлений и предметов; стимулирование переживаний, которые выступают регуляторами конкретных действий, ориентируют субъекта на действия, приносящие благо Отчеству; собственных действий школьника по отношению к Отечеству).

Формы организации образовательного процесса в начальной школе характеризуются тренировочными занятиями, физкультурно-оздоровительными мероприятиями и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

- образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физический нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять

тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый
- упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому

человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности. Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Планируемые результаты изучения учебного курса.

Выпускник научится:

- рассматривать занятия по футболу как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической

подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Распределение программного материала по футболу

в учебных часах

Разделы и темы программного материала	**Классы**			
	1	**2**	**3**	**4**

История развития футбола	1	2	2	2
Гигиенические знания и навыки. Закаливание	1	2	2	2
Общая физическая подготовка	20	20	20	20
Техника игры в футбол	10	21	21	21
Тактика игры в футбол		23	23	23
Итого:	**33**	**68**	**68**	**68**

Содержание тем учебного курса

1 класс

История развития футбола (1 час)

Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола.

Гигиенические знания и навыки (1час)

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Личная гигиена

Общая физическая подготовка (10 часов)

1. Общеразвивающие упражнения без предметов Упражнения на формирование правильной осанки. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение и разведение, сгибание и разгибание рук, круговые вращения. Наклоны туловища. Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движением рук. Прыжки в полуприседе.

2. Упражнения с набивным мячом (масса 0,5 кг). Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его, наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

3. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

4.Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: по 2-4 раза. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

5.Легкоатлетические упражнения. Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Подвижные игры: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

6.Спортивные игры. Ручной мяч. Баскетбол по упрощенным правилам. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Техника игры в футбол (21 час)

1.Бег: по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега. Остановка во время бега.

2. Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной ноги с разбега

3. Удары по мячу ногой: удар внутренней стороной стопы (“щечкой”) по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения.

4. Остановка мяча: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой», "Точная передача".

Тематический план занятий по футболу 1-ый год обучения

(1час х 33 нед.=33ч)

№	Содержание (тема раздела, занятия)	ч
1	История развития футбола. Техника безопасности на занятиях	**1**
2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	**1**
3	Передвижения боком, спиной, вперед. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка»	1
4	Передвижения боком, спиной, вперед. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка»	1
5	Ускорения, остановки, повороты. Подвижные игры: «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Не урони мешочек»	1
6	Ускорения, остановки, повороты. Подвижные игры: «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек»	1
7	Старты из различных исходных положений. Подвижные игры: «Змейка», «Петрушка на скамейке», «Через холодный ручей»	1
8	Старты из различных исходных положений. Подвижные игры: «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки»	1
9	Комбинации техники передвижений. Подвижные игры: «Бой петухов», «Совушка»	1
10	Комбинации техники передвижений Подвижные игры: «Змейка», «Не урони мешочек»	1
11	Бег, остановки, рывки. подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо»	1
12	Бег, остановки, рывки подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо»	1
13	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель»	1
14	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Подвижные игры: «Гонка мячей»	1

15	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Подвижные игры «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой», “Точная передача”.	1
16	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Подвижные игры: «Бросок ногой», “Точная передача”.	1
17	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Подвижные игры: «Футбольный бильярд», «Бросок ногой», “Точная передача”.	1
18	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Подвижные игры «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд»	1
19	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	1
20	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	1
21	Удар по летящему мячу серединой подъема. Подвижная игра «Точная передача».	1
22	Удар по летящему мячу серединой подъема. . Подвижная игра «Точная передача».	1
23	Удар по летящему мячу серединой лба. Подвижная игра «Точная передача».	1
24	Удар по летящему мячу серединой лба	1
25	Удар по летящему мячу боковой частью лба.	1
26	Удар по летящему мячу боковой частью лба	1
27	Удары по воротам на точность попадания	1
28	Удары по воротам на точность попадания	1
29	Угловой удар	1
30	Двусторонняя учебная игра	1
31	Подача мяча в штрафную площадь	1
32	Двусторонняя учебная игра	1
33	Двусторонняя учебная игра	1

Требования к качеству освоения программного материала

Учащиеся первого класса должны:

Иметь представления:

О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;

О способах изменения направления и скорости движения;

О режиме дня и личной гигиене;

О истории развития футбола

Уметь:

Выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;

Играть в подвижные игры;
Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
Выполнять строевые упражнения.

2 класс

История развития футбола (2 час)

Чемпионат и кубок по футболу.

Гигиенические знания и навыки (2час)

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Личная гигиена

Общая физическая подготовка (20часов)

1.Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

2. Гимнастические упражнения: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами»

3. Легкая атлетика. Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

4.Подвижные игры: Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

. Подвижные игры: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

5.Специальные упражнения для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 2-3 метра из различных исходных положений. Упражнения на развитие дистанционной скорости. Ускорение. Бег с изменение скорости. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать годовой высоко подвешенный мяч.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Техника игры в футбол (21 час)

1.Бег: по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега. Остановка во время бега.

2. Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной ноги с разбега

3. Удары по мячу ногой: удар внутренней стороной стопы ("щечкой") по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения.

4. Остановка мяча: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой», "Точная передача".

Тактика игры в футбол(23часа)

Упражнения на умение «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу: во время движения подпрыгнуть, имитировать удар ногой по мячу, во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение.

Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Использование изученных ударов по мячу.

Тематический план занятий по футболу 2-ый год обучения

(2час х 34 нед.=68ч)

№	Содержание (тема раздела, занятия)	ч
1	История развития футбола. Техника безопасности на занятиях	1
2	История развития футбола. Техника безопасности на занятиях	1
3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	1
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	1
5	Передвижения боком, спиной, вперед.	1
6	Передвижения боком, спиной, вперед.	1

7	Ускорения, остановки, повороты.	1
8	Ускорения, остановки, повороты.	1
9	Старты из различных исходных положений.	1
10	Старты из различных исходных положений.	1
11	Комбинации техники передвижений.	1
12	Комбинации техники передвижений	1
13	Бег, остановки, рывки.	1
14	Бег, остановки, рывки	1
15	Подвижные игра «Волна»	1
16	Подвижные игра «Неудобный бросок»	1
17	Подвижные игра «Конники-спортсмены»	1
18	Подвижные ира «Посадка картофеля»	1
19	Подвижные игра «Прокати быстрее мяч»	1
20	Гимнастика с основами акробатики	1
21	Подвижная игра «Веревочка под ногами»	1
22	Подвижная игра «Вызов номеров»	1
23	Подвижная игра «Вызов номеров»	1
24	Подвижная игра «Мяч соседу»	1
25	Бег: по прямой, изменяя скорость и направление.	1
26	Бег: по прямой, изменяя скорость и направление	1
27	Повороты во время бега	1
28	Остановка во время бега.	1
29	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд»	1
30	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд»	1
31	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд»	1
32	Подвижные игры: «Футбольный бильярд», «Бросок ногой», “Точная передача”.	1
33	Подвижные игры: «Футбольный бильярд», «Бросок ногой», “Точная передача”.	1
34	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1
35	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1
36	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1
37	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1
38	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	1
39	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	1
40	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	1
41	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	1
42	Удар по летящему мячу серединой подъема.	1
43	Удар по летящему мячу серединой подъема.	1
44	Удар по летящему мячу серединой лба	1

45	Удар по летящему мячу серединой лба	1
46	Тактика свободного нападения.	1
47	Тактика свободного нападения.	1
48	Тактика свободного нападения.	1
49	Тактические действия в нападении и защите.	1
50	Тактические действия в нападении и защите.	1
51	Тактические действия в нападении и защите.	1
52	Нападения в игровых заданиях.	1
53	Нападения в игровых заданиях.	1
54	Нападения в игровых заданиях.	1
55	Двусторонняя учебная игра.	1
56	Двусторонняя учебная игра.	1
57	Двусторонняя учебная игра.	1
58	Игра вратаря. Ловля катящегося мяча.	1
59	Тактика игры вратаря.	1
60	Тактика нападения. Использование изученных ударов по мячу.	1
61	Тактика нападения. Использование изученных ударов по мячу.	1
62	Тактика нападения. Использование изученных ударов по мячу.	1
63	Тактика нападения. Отбор мяча в подкатке.	1
64	Тактика нападения. Отбор мяча толчком плеча в плечо.	1
65	Двусторонняя учебная игра.	1
66	Двусторонняя учебная игра.	1
67	Двусторонняя учебная игра.	1
68	Двусторонняя учебная игра.	1

Требования к качеству освоения программного материала

Учащиеся второго класса должны:
Иметь представления:
Об истории чемпионата и кубка России по футболу;
О физических качествах и общих правилах их тестирования;
О технике передвижения в футболе;
О тактике игровых действий в футболе
Уметь:
Выполнять комплексы упражнений на развитие точности метания малого мяча;
Выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия.
Выполнять упражнения для развития умения «видеть поле»
Выполнять упражнения на технику передвижения в футболе

3 класс

История развития футбола (2 час)

Соревнования на приз клуба «Кожаный мяч», всесоюзные соревнования по футболу.

Гигиенические знания и навыки (2час)

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Личная гигиена. Закаливание.

Общая физическая подготовка (20 часов)

1.Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

2. Акробатка. Упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

3. Гимнастические упражнения: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами»

4. Легкая атлетика. Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные игры: Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

5.Специальные упражнения для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 2-3 метра из различных исходных положений. Упражнения на развитие дистанционной скорости. Ускорение. Бег с изменение скорости. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать годовой высоко подвешенный мяч.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Техника игры в футбол (21 часов)

1.Бег: по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега. Остановка во время бега.

2. Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной ноги с разбега

3. Удары по мячу ногой: удар внутренней стороной стопы ("щечкой") по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.

4. Остановка мяча: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

5. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороны стопы: правой, левой ногой и поочередно: по прямой, меняя направление, меняя скорость.

6.Отбор мяча. Перехват мяча.

7. Обманные движения (финты).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой», "Точная передача",«Передал — садись», «Передай мяч головой».

Тактика игры в футбол (23 часов)

Упражнения на умение «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу: во время движения подпрыгнуть, имитировать удар ногой по мячу, во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение.

Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Использование изученных ударов по мячу. Групповые действия с мячом. Взаимодействие двух и более игроков

Требования к качеству освоения программного материала

Учащиеся третьего класса должны:
Иметь представления:
Об особенностях игры футбол.
О технике передвижения в футболе;
О технике игры в футбол
О тактике игровых действий в футболе
Уметь:
Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
Выполнять упражнения для развития умения «видеть поле»
Выполнять упражнения на технику передвижения в футболе
Выполнять индивидуальные и групповые тактические действия с мячом
Выполнять действия по ведению мяча, отбору мяча, ударов по мячу, финты.

Тематический план занятий по футболу 3-й год обучения

(2час х 34 нед.=68ч)

№	Содержание (тема раздела, занятия)	Количество часов
1	История развития футбола. Техника безопасности на занятиях	**1**
2	История развития футбола. Техника безопасности на занятиях	**1**
3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	**1**
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	**1**
5	Ходьба с переходом на бег по прямой.	1
6	Передвижения боком, спиной, вперед.	1
7	Ускорения, остановки, повороты.	1
8	Бег с переходом на ходьбу и вновь на бег.	1
9	Старты из различных исходных положений.	1
10	Скоростные рывки.	1
11	Эстафеты с бегом спиной вперед, скрестным шагом, с обеганием препятствий.	1
12	Комбинации техники передвижений	1
13	Бег, остановки, рывки.	1
14	Бег рывком, догоняя впереди бегущего.	1
15	Подвижные игра “Точная передача”,«Передал — садись»	1
16	Подвижные игра “Точная передача”,«Передал — садись»	1
17	Подвижные игра «Футбольный бильярд»	1
18	Подвижные ира «Посадка картофеля»	1
19	Подвижные игра «Прокати быстрее мяч»	1
20	Гимнастика с основами акробатики	1
21	Подвижная игра «Веревочка под ногами»	1
22	Подвижная игра «Передай мяч головой».	1
23	Подвижная игра «Передай мяч головой».	1
24	Подвижная игра «Мяч соседу»	1
25	Бег: по прямой, изменяя скорость и направление.	1
26	Бег: по прямой, изменяя скорость и направление	1
27	Повороты во время бега	1
28	Остановка во время бега.	1
29	Удары, остановки, обманные движения, отбор мяча.	1
30	Удары, остановки, обманные движения, отбор мяча.	1
31	Удары, остановки, обманные движения, отбор мяча.	1

32	Удары, остановки, обманные движения, отбор мяча.	1
33	Подвижные игры: «Футбольный бильярд», «Бросок ногой», “Точная передача”.	1
34	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1
35	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1
36	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1
37	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1
38	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	1
39	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	1
40	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	1
41	Комбинации элементов техники перемещений и владений мячом.	1
42	Комбинации элементов техники перемещений и владений мячом.	1
43	Удар по летящему мячу серединой подъема.	1
44	Удар по летящему мячу серединой лба	1
45	Комбинации элементов техники перемещений и владений мячом.	1
46	Тактика свободного нападения.	1
47	Тактика свободного нападения.	1
48	Тактика свободного нападения.	1
49	Тактические действия в нападении и защите.	1
50	Тактические действия в нападении и защите.	1
51	Тактические действия в нападении и защите.	1
52	Нападения в игровых заданиях.	1
53	Нападения в игровых заданиях.	1
54	Нападения в игровых заданиях.	1
55	Двусторонняя учебная игра.	1
56	Двусторонняя учебная игра.	1
57	Двусторонняя учебная игра.	1
58	Игра вратаря. Ловля катящегося мяча.	1
59	Тактика игры вратаря.	1
60	Тактика нападения. Использование изученных ударов по мячу.	1
61	Тактика нападения. Использование изученных ударов по мячу.	1
62	Тактика нападения. Использование изученных ударов по мячу.	1
63	Тактика нападения. Отбор мяча в подкатке.	1
64	Тактика нападения. Отбор мяча толчком плеча в плечо.	1
65	Двусторонняя учебная игра.	1

66	Двусторонняя учебная игра.	1
67	Двусторонняя учебная игра.	1
68	Двусторонняя учебная игра.	1

История развития футбола (2 час)

Знаменитые футболисты.

Гигиенические знания и навыки (2час)

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Личная гигиена. Закаливание.

Общая физическая подготовка (20часов)

1. Легкая атлетика. Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные игры: Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

2.Специальные упражнения для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 2-3 метра из различных исходных положений. Упражнения на развитие дистанционной скорости. Ускорение. Бег с изменение скорости. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать годовой высоко подвешенный мяч.

Техника игры в футбол (21 час)

1.Бег: по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега. Остановка во время бега.

2. Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной ноги с разбега

3. Удары по мячу ногой: удар внутренней стороной стопы ("щечкой") по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.

4. Остановка мяча: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

5. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороны стопы: правой, левой ногой и поочередно: по прямой, меняя направление, меняя скорость.

6.Отбор мяча. Перехват мяча.

7. Обманные движения (финты).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой», "Точная передача",«Передал — садись», «Передай мяч головой».

8. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места. Вбрасывание мяча на точность.

9. Техника игры вратаря.

Тактика игры в футбол (23 часа)

1.Упражнения на умение «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу: во время движения подпрыгнуть, имитировать удар ногой по мячу, во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение.

2.Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Использование изученных ударов по мячу. Групповые действия с мячом. Взаимодействие двух и более игроков

3.Тактика защиты. Индивидуальные, групповые действия. Тактика вратаря.

Требования
к качеству освоения программного материала

Учащиеся четвертого класса должны:
Иметь представления:
Об особенностях игры футбол.
О технике передвижения в футболе;
О технике игры в футбол
О тактике игровых действий в футболе
Уметь:
Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
Выполнять упражнения для развития умения «видеть поле»
Выполнять упражнения на технику передвижения в футболе
Выполнять индивидуальные и групповые тактические действия с мячом
Выполнять действия по ведению мяча, отбору мяча, ударов по мячу, финты.
Выполнять действия по вбрасыванию мяча из-за боковой линии.
Выполнять действия вратаря, владеть тактикой индивидуальной и групповой защиты.

Тематический план занятий по футболу 4-й год обучения

(2час х 34 нед.=68ч)

№	Содержание (тема раздела, занятия)	
1	История развития футбола. Техника безопасности на занятиях	**1**
2	История развития футбола. Техника безопасности на занятиях	**1**
3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	**1**
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	**1**
5	Ходьба с переходом на бег по прямой.	1
6	Передвижения боком, спиной, вперед.	1
7	Ускорения, остановки, повороты.	1
8	Бег с переходом на ходьбу и вновь на бег.	1
9	Старты из различных исходных положений.	1
10	Скоростные рывки.	1
11	Эстафеты с бегом спиной вперед, скрестным шагом, с обеганием препятствий.	1
12	Комбинации техники передвижений	1
13	Бег, остановки, рывки.	1
14	Бег рывком, догоняя впереди бегущего.	1
15	Подвижные игра «Гонка мячей»	1
16	Подвижные игра “Точная передача”,«Передал — садись»	1
17	Подвижные игра «Футбольный бильярд»	1
18	Подвижные ира «Посадка картофеля»	1
19	Подвижные игра «Прокати быстрее мяч»	1
20	Гимнастика с основами акробатики	1
21	Подвижная игра «Веревочка под ногами»	1
22	Подвижная игра «Передай мяч головой».	1
23	Подвижная игра «Передай мяч головой».	1
24	Подвижная игра «Мяч соседу»	1
25	Бег: по прямой, изменяя скорость и направление.	1
26	Бег: по прямой, изменяя скорость и направление	1
27	Повороты во время бега	1
28	Остановка во время бега.	1
29	Удары, остановки, обманные движения, отбор мяча.	1
30	Удары, остановки, обманные движения, отбор мяча.	1
31	Удары по воротам с различными способами на точность попадания мяча в цель	1
32	Удары по воротам с различными способами на точность попадания мяча в цель	1
33	Подвижные игры: «Футбольный бильярд», «Бросок ногой», “Точная передача”.	1

34	Удары по воротам с различными способами на точность попадания мяча в цель	1
35	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1
36	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.	1
37	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.	1
38	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	1
39	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	1
40	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	1
41	Комбинации элементов техники перемещений и владений мячом.	1
42	Комбинации элементов техники перемещений и владений мячом.	1
43	Удар по летящему мячу серединой подъема.	1
44	Удар по летящему мячу серединой лба	1
45	Комбинации элементов техники перемещений и владений мячом.	1
46	Тактика свободного нападения.	1
47	Тактика свободного нападения.	1
48	Тактика свободного нападения.	1
49	Тактические действия в нападении и защите.	1
50	Тактические действия в нападении и защите.	1
51	Тактические действия в нападении и защите.	1
52	Нападения в игровых заданиях.	1
53	Нападения в игровых заданиях.	1
54	Нападения в игровых заданиях.	1
55	Двусторонняя учебная игра.	1
56	Двусторонняя учебная игра.	1
57	Двусторонняя учебная игра.	1
58	Игра вратаря. Ловля катящегося мяча.	1
59	Тактика игры вратаря.	1
60	Тактика нападения. Использование изученных ударов по мячу.	1
61	Тактика нападения. Использование изученных ударов по мячу.	1
62	Тактика нападения. Использование изученных ударов по мячу.	1
63	Тактика нападения. Отбор мяча в подкатке.	1
64	Тактика нападения. Отбор мяча толчком плеча в плечо.	1
65	Двусторонняя учебная игра.	1
66	Двусторонняя учебная игра.	1
67	Двусторонняя учебная игра.	1
68	Двусторонняя учебная игра.	1

Результаты освоения программы «Футбол»

Уровень физической подготовленности

1класс

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	низкий
	Мальчики		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени		

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	низкий
	Мальчики		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени		

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	низкий
	Мальчики		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз			
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 149	120 – 130
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	низкий
	Мальчики		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз			
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00

Список литературы:

1. «Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев «ФиС»,2010
2. «Теория и методика физической культуры» Спб , издательство «Лань»,2012»
3.«Физическая культура» Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтикевич, Г.И.Погадаев ИЦ «Академия», 2008
4. «Общая педагогика физической культуры и спорта» - М.:ИД «Форум»,2011
5. «Искусство подготовки высококлассных футболистов» Н.Люкшинов Изд.: Советский спорт , 2012
6. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол М., «Просвещение» Г.Колодницкий, В.Кузнецов, М.Маслов
7. « Футбол. Настольная книга детского тренера.1-2 этап (8-12 лет) А.Кузнецов М. «Олимпия»/ «Человек », 2010
8. «Самый популярный учебник футбола: тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира, А.Кузнецов М., «Олимпия»/ «Человек »/,2010
9. «Всё о тренировке юного футболиста», М.Мукиан, Д.Дьюрст М., АСТ/«Астрель»,2011
10. «Тренировка юных футболистов» В.Варюшин, М., « Физическая культура»,2011
11. «Разминка футболиста» В.Варюшин, М., РГАФК, 2012
12. «Футбол: обучение базовой технике» ,Ж.-Л.Чесно, Ж.Дюрэ, М., ТВТ Дивизион» , 2011
13. «Уроки спорта. Футбол» М.Дезор, АСТ «Астрель», 2011
14. «101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7-11 лет», М.Кук, М., АСТ «Астрель» 2011

15. «Урок физкультуры в современной школе. Методические рекомендации для учителей. Выпуск 2. Футбол» Г.Баландин, Н.Назарова, Т.Казакова,М., «Советский спорт», 2011

16. «Спорт в школе. Футбол» И.Швыков, М,Терра спорт», 2011

17. «Футбол. Тренировка точности юных спортсменов», С.Голомазов, Б.Чирва, М., РГАФК, 2011

18. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптеева.