

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ НИЖНЕЛОМОВСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ГОЛИЦЫНО  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ИЛЬИ АНТОНОВИЧА ФРОЛОВА  
(МБОУ СОШ С. ГОЛИЦЫНО ИМЕНИ И. А. ФРОЛОВА)

---

Ул. Московская, д. 43, с. Голицыно, Нижнеломовский район, 442144

Телефон 5-33-38, E-mail: [shkola.golitsyno@bk.ru](mailto:shkola.golitsyno@bk.ru)

ОГРН 102580097589, ИНН 5827008887

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы  
с.Голицыно имени И.А. Фролова  
Протокол от «31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы с.  
Голицыно имени И. А. Фролова  
\_\_\_\_\_ Н. А. Двужилова  
Приказ № 79 от «31» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
(физкультурно- спортивной) направленности  
«Футболист»**

с. Голицыно, 2023г.

## **1. Пояснительная записка**

В футбольном кружке занимаются дети 10-15 лет.

Количество занимающихся детей 20 человек.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастом учащихся и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

### **Цель занятий:**

- формирование интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в футбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.

-укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;

- обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;

-теоретическое и практическое обучение игре в мини-футбол;

-воспитание гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины;

-подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по футболу для школьного коллектива физической культуры.;

-формирование сборной команды школы по футболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях.

При работе кружка решаются определенные **задачи**:

1. укрепление здоровья, закаливание организма;

2. привитие интереса к систематическим занятиям футболом;

3. обеспечение естественной физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости координации движений;

4. овладение техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;

5. освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;

6. участие в соревнованиях по футболу;

7. изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правила игры в футбол.

Выполнение задач, стоящих перед учащимися, предусматривает следующие направления работы:

1. проведение теоретических занятий, изучение которых осуществляется в форме 15-20 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий, а также в форме просмотра и обсуждения учебных кинофильмов, кинопрограмм. Теоретические сведения также сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий;

2. проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики);

3. организация учебных и спортивных соревнований (контрольные упражнения и спортивные соревнования);

4. осуществление санитарно-гигиенического и врачебно-медицинского контроля (текущий врачебно-гигиенический контроль, восстановительно-профилактические мероприятия и т.п.);

5. проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий (физкультурные и спортивные праздники, викторины, встречи со спортсменами);

6. организация прохождения спортсменами инструкторской и судебной практики.

Практические занятия по судейству начинаются после того, как усвоены правила игры. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных тренировочных игр, соревнований.

Каждый кружковец должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по футболу по месту жительства. Инструкторская практика проводится не только в отведенное планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма. Цель физической подготовки – достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным процессом, поэтому на него отводится большая часть времени. Для эффективности обучения техническим приемам игры используется учебное оборудование: стойки для обводки, переносные мишени, переносные ворота и др.

Все занятия кружка носят воспитательный характер:

Воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества.

Изучение программного материала рассчитано на 1 год.

В спортивный кружок входят разделы из программы

А.М.Четырко «Футбол», предназначенной для спортивных кружков и секций.

Продолжительность занятий по 2 часу 1 раз в неделю.

## **2. Ожидаемые результаты.**

1. Укрепление здоровья детей.
2. Повышение работоспособности детей.
3. Улучшение нормативных показателей.
4. Достижение высоких результатов на соревнованиях.
5. Изучение и знание элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.
6. Умение общаться в коллективе.
7. Умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.
8. Умение овладевать техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол.

## **Содержание программы**

### *ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

*Общеразвивающие упражнения без предметов.* Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращения ног в положение лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в

стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнение на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны.

Пружинистые приседание на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

*Упражнение с резиновым мячом.* Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной двумя руками через голову. Подбрасывание мяча верхи ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывания набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

*Акробатические упражнения.* Кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа, прогнувшись. «Мост» из положения, лежа на спине. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

*Упражнение в висах и упорах.* Из вися хватом сверху подтягивание. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег 60 м на скорость. Бег по пересеченной местности (кросс) 1500м, 2000м, Бег медленный 20-25 мин. Бег повторный до 6\*30м, 4\*50м, 5\*60м, 3\*100м. Бег 300м, 400м, 500м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с разбега в высоту способом «перешагиванием». Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.

*Подвижные игры и эстафеты.* «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не дай мяч водящему», «Защита крепости», Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей, с прыжками в высоту, в длину, с метанием мяча в цель и на дальность.

*Спортивные игры.* Ручной мяч, баскетбол, гандбол.

*Специальные упражнения для развития быстроты.* Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10, 10-15 м, из различных исходных положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада.. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости, после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении. Ускорение на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом», Эстафеты с элементами акробатики.

## ***ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ***

### **Техника передвижения**

*Бег:* по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево).

*Прыжки:* вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановка во время бега: выпадам и прыжками (на обе ноги).

*Удары по мячу ногой.* Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом. На короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, в цель, на ходу двигающему партнеру. Удары на дальность.

Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

*Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

*Остановка мяча.* Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

*Ведение мяча.* Ведение внешней и внутренней стороной стопы: левой и поочередно; по прямой, меняя направления, между соек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведения мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

*Обманные движения (Финты)* Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру находящемуся сзади;

Показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнеру, находящемуся слева,

перенести правую ногу через мяч и наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад,

– неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника «скрещивание». Выполнение обманных движений в единоборстве. *Отбор мяча.* Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, – выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Обор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой *Вбрасывание мяча из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага, параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ходу партнеру Вбрасывание на точность и на дальность. *Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске, летящих и катящихся в сторону от вратаря, бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногой с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры в футбол

*Упражнения для развития умения «видеть поле».* Выполнения заданий по сигналу, во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой, во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок на 5 м. Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3-4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнулись), 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касания два мяча (надо следить одновременно, за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

*Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно

занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приёмы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

*Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.

Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Взаимодействия двух или более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений. *Командные действия.* Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика защиты.

*Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять (закрывание). Выбор момента и способ действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. 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.* Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

*Командные действия.* Уметь выполнять основные, обязательные действия в обороне на своём игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. *Тактика вратаря.* Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. 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 партнерам при 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 партнеру. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

*Инструкторская и судейская практика.* Инструкторская практика проводится не только в отведенное учебным планом время, но и в процессе учебных тренировочных занятий. Задача инструкторской практики - научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия.

*Соревнования.* Проводятся согласно календарного плана спортивных мероприятий. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

### Тематический план

№п/п	Изучаемый материал	Практические	Теоретические
1	Правила поведения. Техника безопасности. Защитная стойка. Закрепление защитной стойки. Перемещение приставным шагом. Совершенствование защитной стойки. Закрепление перемещения приставным шагом.	0,5	0,5
2	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом. Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперед. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой. Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперед. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.	0,5	0,5
3	Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперед. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы. Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	2	
4	Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. Удар носком. Удар серединой подъёма.	2	
5	Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма.	2	
6	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удару с лёту внутренней стороной стопы.	2	
7	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма.	2	
8	Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.	2	



9	Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма.	2	
10	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	2	
11	Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма.	2	
12	Отбор мяча накладыванием стопы.	2	
13	Закрепление отбора мяча накладыванием стопы.	2	
14	Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы.	2	
15	Отбор мяча выбиванием.	2	
16	Закрепление отбора мяча выбиванием.	2	
17	Совершенствование отбора мяча выбиванием.	2	
18	Отбор мяча перехватом.	2	
19	Закрепление отбора мяча перехватом.	2	
20	Совершенствование отбора мяча перехватом.	2	
21	Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание».	2	
22	Закрепление индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	2	
23	Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	2	
24	«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча.	2	
25	Закрепление «отвлечение соперников». Закрепление разбора игроков.	2	
26	Закрепление действий обороняющегося против соперника без мяча.	2	
27	Отбор мяча перехватом.	2	
28	Закрепление отбора мяча перехватом.	3	
29	Совершенствование отбора мяча перехватом.	3	
30	Совершенствование создания преимущества в отдельных зонах игрового поля.	2	
31	Совершенствование комбинации «игра в два касания».	3	
32	Разбор игроков. Комбинация «стенка».	3	

	Совершенствование разбора игроков.		
33	Совершенствование комбинации «стенка».	2	
34	Подведение итогов года	1	
Всего		68	

**Нормативы  
по физической и технической подготовке игры в футбол**

Упражнения	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4
Бег 400м (сек)				67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)					1400	1500
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)				30,0	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55	65	75
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25	
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45	50	55
Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26

**Список литературы:**

1. Программа для спортивных секций по футболу А.М. Четырко

- 2.«Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев ФиС,2000
- 3.«Теория и методика физической культуры Спб. .издательство «Лань»,2003»
- 4.«Физическая культура» Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтикевич, Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
- 5.«Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007
- 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.« Тренировка юных футболистов» В.Варюшин, М., « Физическая культура»,2007
- 10.«Разминка футболиста»В.Варюшин ,М.,РГАФК, 2000
- 11.«Футбол: обучение базовой технике» ,Ж.-Л.Чесно, Ж.Дюрэ,М., ТВТ Дивизион» , 2006
- 12.«Уроки спорта.Футбол» М.Дезор,АСТ «Астрель», 2004
- 13.«101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7-11 лет», М.Кук,М.,АСТ /Астрель» 2003