



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Колотиловская основная общеобразовательная школа»

Согласовано
руководитель МО
классных руководителей
 Таранова И.В.
Протокол №5 от
«21» июня 2019г

Согласовано
Заместитель директора
МОУ «Колотиловская ООШ»
 Мижурицкая В.И.
Протокол № 5 от
«27» июня 2019 г

Утверждено
Директор
МОУ «Колотиловская ООШ»
 Литвиненко В.Р.
Приказ № 189 – ОД от «30»
августа 2019 г



Рабочая программа
кружок дополнительного образования
«Футбол»
Срок реализации 2 года

Составитель: Карпенко Наталья Александровна

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности « Футбол» разработана на основе авторской программы «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол» / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. В. Маслов. М: Просвещение, 2011 год

Рабочая программа кружка рассчитана на два года обучения по 34 часа за один учебный год.

Рабочая программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

2. Планируемые результаты внеурочной деятельности.

Изучение программного материала рассчитано на два года.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 10-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия).

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий рекомендуется давать занимающимся занятия на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма. Ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей. Специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов. Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх. Повысить уровень его морально-волевых качеств.

В процессе занятий имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры развивается одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимые футболисту – его техническая, тактическая и волевая подготовка.

Формирование навыков техники владения мячом одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствование её.

Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

Формы подведения итогов реализации программы.

В течение учебного года дети участвуют в соревнованиях по футболу. В начале, середине и конце учебного года проводится мониторинг уровня подготовки учащихся.

Критерии оценки результативности реализации программы:

Контрольные нормативы.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
		11	12	13
1.	Бег 30 м (с)	5,3	5,1	4,9
2.	Бег 300 м (с)	6,1	5,9	-
3.	Бег 400 м (мин, с)	-	-	1:15
4.	6-минутный бег (м)	-	1300	1400
5.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	175
6.	Бег 30 м с ведением мяча (с)	6,5	6,3	6,1
7.	Удар по мячу ногой на дальность (м)	-	45	50
8.	Жонглирование мячом (количество ударов)	10	12	14
9.	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий)	4	5	6
10.	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам	-	-	10,5
11.	Бросок мяча рукой на дальность (м)	-	-	18

3.Содержание внеурочной деятельности.

Содержание программы 1 года обучения.

Физическая культура и спорт в РФ. Физическая культура - составная часть российской культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Забота РФ о физическом воспитании школьников. Значение физической культуры для подготовки российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Развитие футбола в РФ. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. Чемпионат и кубок РФ по футболу. Всесоюзные юношеские соревнования по футболу. Соревнования на приз "Кожаный мяч".

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Места занятий, оборудование. Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

Общая и специальная физическая подготовка. Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче нормативов.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны, и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор, лёжа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом (масса 1-2 кг). Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение, лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения, лёжа на спине. «Полушпагат».

Упражнения в висах и упорах. Из вися хватом сверху подтягивание: два подхода по 2-4 раза, 2-3 подхода по 3-5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2-4 раза, 2-3 подхода по 3-5 раз.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6X30 м и 4X50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 -340 см) и в высоту (95 -105 см). Прыжки с места в длину. Метания малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом)

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры. Баскетбол по упрощённым правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 -10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15 - 30 м. Бег «змейкой» между расставленными 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 другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же выполняя в прыжке поворот направо и налево. 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 мячом».

Техника игры в футбол. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча - перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывания мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря; ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивания мяча с рук.

Практические занятия. **Техника передвижения. Бег:** по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). **Прыжки** вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги)

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся на встречу справа или слева 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 на точность: в ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча - на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего - мяча на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

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 партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу - вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч

и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из - за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

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 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 разбега).

Бросок мяча одной рукой из - за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры в футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Практические занятия. **Упражнения для развития умения «видеть поле».** Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом - подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения кроме ведения мяча - повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперед на пять метров. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг) штрафная площадь) вводят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, что бы не столкнуться друге другом.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способы передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направление ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить 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).

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и

способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Гоупповые действия. Противодействия комбинации «стенка».

Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

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

Соревнование по футболу. Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий по правилам игры в «малый футбол».

Содержание программы 2 года обучения.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и Кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования. 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.

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

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые движения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лежа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноименными движениями рук и ног, разноименные "движения на координацию": отведение, приведение и маховые движения ног вперед, в стороны и назад. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада, Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением "вперед, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (2—3 кг). Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа из основной стойки. 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.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м на скорость. Повторный бег до 5х60 м, до 3х100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересеченной местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м.

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

Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1—2 кг), ядра (3 кг) с места, стоя боком к направлению метания.

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, лежа.

Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками.

Бег с изменением направления до 180°. 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 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.

Техника игры в футбол. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.

Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом—рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Практические занятия.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. 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 и активным сопротивлением, Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы - катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью, летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъема и носком. Ведение 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: 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 остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, 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 определенные действия с мячом. Отбор в подкате - выбивая останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из за боковой линии и с места из положения - параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность.

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, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактика игры в футбол. Понятие о тактической системе и стиле игры.

Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом через центр, атакующие комбинации, с участием игроков различных тактических линий комбинации с переменной местами. Тактика игры в защите:

Организация обороны, - «персональная опека», комбинированная оборона, страховка, разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практические занятия.

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 партнеру).

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

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 при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем 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 организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих - на различной высоте мячей; подсказывать партнерам 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 партнеру.

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

Соревнования по футболу. Участие в товарищеских и календарных играх на первенство района.

**4. Тематическое планирование.
Учебный план (на 2 года обучения)**

№ п/п	Наименование темы	1-год	2-год
1	2	3	4
1	Физическая культура и спорт в России	1	1
2	Развитие футбола в России	1	
3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	1	
4	Врачебный контроль	1	1
5	Правила игры в футбол	1	1
6	Место занятий и оборудование	1	1
7	Общая и специальная физическая подготовка	10	8
9	Техника игры в футбол	10	11
10	Тактика игры в футбол	8	10
11	Соревнования по футболу	Согласно плана соревнований	
12	Выполнение норм комплекса ГТО	1	1
13	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры	1	1
14	Итого	34	34

5. Информационно-методическое обеспечение.

Методические рекомендации по выполнению уч-ся контрольных нормативов.

1. Бег на 30, 300, 400 м, 6-минутный бег, и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

2. Бег на 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным когда игрок остановит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише—время.

3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4 Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъема, внутренней и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд. С 13 лет необходимо обязательно выполнить не менее одного удара головой, правым и левым бедром. На выполнение дается три попытки.

5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 11—14 лет—с расстояния 11 м). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняете по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м еще три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

7 Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трех попыток.

8 Полевые игроки выполняют упражнения 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 и 10, вратари (начиная с подростковой группы) выполняют упражнения 1, 3, 4, 5, 7 и 11.

9 Выполнение контрольных упражнений проводится, в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке.