Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
муниципального образования «Городской округ закрытое административно - территориальное образование Знаменск Астраханской области» «Средняя общеобразовательная
школа № 234»

Рассмотрено на заседании МО	«Согласовано»	«Утверждаю»
Приказ 141-к	зам .директора по ВР	Директор школы
от 25.08.26г	_____Е.Г.Семихова	_____Т.Г.Нечаева
	«__25_» _08___2026 г.	«__25_» _08___2026 г.

Дополнительная общеобразовательная программа

патриотического направления

«Футбольные баталии»

срок реализации 1 год

возрастная категория учащихся - 9 - 10 лет

Составитель: руководитель кружка
Моисеева Юлия
Владимировна

г. Знаменск 2026

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности «ФУТБОЛ» разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,

Постановления от 04 июля 2014 года №41 СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,

Приказ Минспорта России от 27.03.2013 N 147
«Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.05.2013 N 28557)

Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»

Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р, утверждающее Концепцию развития дополнительного образования детей

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»

учебного плана МКОУ ЗАТО Знаменск СОШ №234

Актуальность программы в том, что она актуальна на сегодняшний день, так она является большим спросом у учеников и их родителей в связи с возросшей популярностью футбола в нашей стране.

Научные исследования игры в футбол подчеркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма, является источником положительных эмоций.

Она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Адресат программы.

Программа рассчитана на учеников 9 - 10 лет МКОУ ЗАТО Знаменск СОШ 234 Г. Знаменска Астраханской области, в которой большое внимание уделяется деятельности физкультурно- спортивному направлению отделения дополнительного образования детей. Состав группы постоянный, принимаются по желанию ребят и мальчики и девочки. На занятия допускаются дети, которые выполняют правила поведения и техники безопасности.

Программа построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков.

Срок реализации:

- первый год занятия 1 раз в неделю по 1 академическому часу (34 часа в год);

Цель образовательной программы:

Реализации личностного потенциала, оздоровление и физическое развитие ребенка через приобщение его к футболу.

Задачи (*на 1-й год обучения):*

Обучающие

- Получение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, о физическом развитии человека.
- Получение знаний об истории футбола, правил игры в футбол.
- Получение знаний и овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре
- Освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола.
- Приобретение первичных навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в футбол

Развивающие

- Развитие физических способностей детей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Развитие сознательного отношения, устойчивого интереса у детей к занятиям футболом;
- Развитие волевых качества: дисциплинированность, терпеливость, смелость, силу воли и т.д.
- Формирование умения обучающихся взаимодействию со сверстниками в игровой деятельности
- Развитие умения контролировать и давать оценку своей двигательной деятельности.

Воспитательные

- Развитие у учащихся потребности в отношении к собственному здоровью как к ценности.
- Формирование умения проявлять дисциплинированность, ответственность, упорство в достижении поставленной цели.
- Формирование навыков эмоционального реагирования на «ситуацию успеха» и на «ситуацию неуспеха».
- Формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи
- Воспитание организаторских навыков и умений действовать в коллективе.

Условия реализации программы.

В группы принимаются дети, проявившие желание заниматься футболом, по заявлению родителей и имеющие справку, подтверждающую отсутствие противопоказаний к занятиям футболом. Группы разновозрастные, что позволяет ребятам, имеющим высокий уровень знаний и умений, помогать младшим по возрасту и тем, кто еще недостаточно подготовлен.

Отказ в приеме детей в группу «футбольные баталии» возможен только при отсутствии вакантных мест. Зачисление в группу «футбольные баталии» первого года обучения проводится без предварительного отбора и вступительных экзаменов.

Отчисление обучающихся может быть произведено:

- по заявлению родителей, обучающегося;

При наличии свободных мест в группах может производиться дополнительный набор.

Обучающиеся, освоившие программу, переходят на следующий год обучения

Наполняемость групп:

Наполняемость групп составляет 20 человек, что соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиНа 2.4.4.1251-03 .

Особенности организации образовательного процесса (*1-ого года обучения.)*

Спортивная тренировка юных футболистов первого года обучения, в отличие от тренировки старших, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными футболистами не должны быть ориентированы на достижение в первый год занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и подготовленностью юных футболистов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.

Продолжительность тренировочных занятий в группе первого года обучения 45мин, структура — трехчастная:

1. *Вводная часть* (20% времени урока
2. *Основная часть* (70% времени урока)
3 *Заключительная часть.(*10% времени урока):

Практические занятия по ***физической, технической и тактической*** подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Предусмотрены задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Выделяют общую и специальную физическую подготовку.

Формы проведения занятий

-Беседы
- тренировочные занятия
-контрольные испытания
-товарищеские встречи (

Формы организации деятельности детей:

-фронтальная,
групповые (командные, малыми группами),
-индивидуальные.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)
2. Ворота
3. Мячи футбольные
4. Канат
5. Набивные мячи

Планируемые результаты (1-ый год обучения)

Личностные результаты

- Проявлять положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельности, к накоплению знаний, необходимых для применения их в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Проявлять способность и активное включение в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время тренировочной и игровой деятельности

Метапредметные результаты

- Понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека, физическую культуры как средства организации здорового образа жизни.
- Учиться планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей занятия, решать простейшие тактические задачи при игре в футбол.
- . Проявлять терпимость и толерантность в достижении общих командных целей .
- Оценивать правильность выполнения своих действий и действий других, адекватно воспринимают оценку педагога
- . Развивать речь, учиться вести диалог в доброжелательной форме; аргументировано обосновывать свою точку зрения, доведя ее до собеседника

Предметные результаты

- Получить новые знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья
- Освоить терминологию, принятую в футболе, овладеть основами техники футбола. (Терминология: арбитр, атака, аут, вратарь, гол, дриблинг, корнер, капитан, навес, нападающий- форвард, пас, пенальти)
- Овладеть игровыми ситуациями и достичь определенного уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов владения мячом на скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень морально – волевых качеств.
- Приобрести начальные навыки соревновательного опыта.
- Получить начальные знания по судейству.

Учебный план

(1 год обучения)

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе:		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		наблюдения
2.	Общефизическая подготовка	8	2	6	Зачет, опрос, тест
3.	Специальная физическая подготовка	8	2	6	Выполнение практических заданий,
4.	Техническая подготовка	7	2	5	

5.	Тактическая подготовка	5	1	4	зачеты, сдача нормативов
6.	Правила игры	3	1	3	Соревнования, матч
7	Заключительное занятие	1		1	Сдача нормативов
	Итого:	34	10	24	

Календарно-учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во Учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09	31.05	36	34	34	1 занятие по 1 часу в неделю

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
1.		Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1
2.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
3.		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1
4.		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1
5.		Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1
6.		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1
7.		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1
8.		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	1
9.		Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	1
10.		Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	1
11.		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1
12.		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1
13.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1

14.		Отработка паса щечкой в парах.	1
15.		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1
16.		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1
17.		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1
18.		Упражнение«квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1
19.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	1
20.		Отработка паса щечкой в парах.	1
21.		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1
22.		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1
23.		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1
24.		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1
25.		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1
26.		Отработка паса щечкой в парах.	1
27.		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1
28.		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1
29.		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1
30.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1
31.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1
32. 33.		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2
34.		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	1

Содержание
(1 год обучения)

1. Вводное занятие

Теория. Введение в программу. Тематический план занятий. История игры футбол. Техника безопасности на занятиях. Специальная форма (костюм, обувь, принадлежности и др.) Правила поведения в спортивном зале, на экскурсии. Ознакомление с помещением. Тест «Правила техники безопасности».

2. Общая физическая подготовка.

Теория. Значение ОФП в подготовке футболистов: укрепление здоровья и иммунитета, развитие основных физических качеств. ОФП подготавливает базу для специальной

физической подготовки в футболе. Бег. Прыжки в длину. Наклон вперёд из положения сидя. Подтягивание на высокой перекладине из виса. Прыжки со скакалкой.

Практика. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, подвижные игры: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

3. Специальная физическая подготовка

Теория. Значение СФП в подготовке футболистов: развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в футболе.

Практика. 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. 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 быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития координации. 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».

4. Техническая подготовка

Теория. Значение технической подготовки в футболе. Необходимые для футбола технические приемы. Создание представления об «идеальной» модели технических действий. Обозначение типичных ошибок «новичка».

Практика. Движения с мячом и без мяча, которые в соответствии с правилами необходимы для проведения игры. Техника игры без мяча и с мячом.

Техника без мяча: бег и различные формы смены направления бега игрока, техника прыжков, финты без мяча и защитные позиции.

Техника с мячом: удары по мячу ногой и головой, ведение мяча, приемы отбирания мяча, финты с мячом, вбрасывание, прием мяча и вратарская техника.

Техника ударов

Удар по мячу ногой

• удар внутренней стороной стопы,
• удар внутренней частью подъема,
• удар подъемом и удар внешней частью подъема.

Удары по мячу головой

Бег по прямой, изменяя скорость и направление; бег приставным и скрестным шагом. 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 ноги).

Техника ведение мяча

Ведение внешней и внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров.

Приемы игры вратаря

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и с мячом. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (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). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность.

5. Тактическая подготовка

Теория. Значение тактической подготовки в футболе. Теоретические основы спортивной тактики**.** Использованием разнообразных технических приемов и способов их выполнения.

Практика. *Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа 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 направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

6. Правила игры

Теория. Правила игры в футбол: площадка, мяч, ворота, состав команды, результат игры.

Практика. Организация игры: амплуа игроков, время игры, начало игры, положение «аут»

7. Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов за год. Сообщение результатов. Задание на лето.

Ожидаемые результаты

Воспитанники будут знать:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- знать термины , принятых в футболе и изученные на занятиях в 1-ы1 год обучения
- знать правила игры в футбол, пытаться делать разбор игры.
- знать роль капитана команды, его права и обязанности;
- знать о истории футбола, об Олимпийских играх.

Воспитанники будут уметь:

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

Методическое обеспечение

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
1	Вводное занятие	Лекции, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. групповой,	Инструкции по технике безопасности		ПК, экран, проектор
2	Общая физическая подготовка	Лекции, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Нормативы, комплексы упражнений, презентации,	Контрольные тесты и упражнения	Спортивный зал, инвентарь: мячи футбольные ворота, канат, гантели, утяжелители, жгуты, тренажеры, растяжки. ПК, экран, проектор
3	Специальная физическая подготовка	Лекции, демонстрация технического действия, практическое занятие	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений. показ видео материала	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры с элементами волейбола.	Контрольные тесты и упражнения, товарищеские встречи,	Спортивный зал, инвентарь: мячи футбольные ворота, канат, гантели, утяжелители, жгуты, тренажеры, растяжки. ПК, экран, проектор
4	Техническая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры с	Контрольные тесты, игры с заданиями.	Спортивный зал, инвентарь: мячи футбольные ворота, канат, гантели,

			материала и последующее обсуждение, показ видео материала	элементами волейбола.		утяжелители, жгуты, тренажеры, растяжки. ПК, экран, проектор
5	Тактическая подготовка	Лекция, беседа, просмотр соревнований практическое занятие	Групповой, повторный, игровой рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры с элементами волейбола.	Наблюдение за игроками в товарищеских играх	Спортивный зал, инвентарь: мячи футбольные ворота, канат, гантели, утяжелители, жгуты, тренажеры, растяжки, планшет. ПК, экран, проектор
6	Правила игры	Лекции, практическое занятие	Рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Правила игры. Тестовые вопросы.	Опрос уч-ся	ПК, экран, проектор
7	Итоговое занятие	Лекция, беседа,	Словесный метод, метод показа.		Результаты тестов за год и участия в товарищеских играх.	ПК, экран, проектор

Ожидаемый результат и способы определения их результативности

Ожидаемый результат	Способы определения результатов
1 Сформированы специфические умения и навыки: • Теоретические знания по основным темам учебно-тематического плана программы; • Владение специальной терминологией; • Практические умения и навыки, предусмотренные программой; • Владение специальным оборудованием и оснащением	Экспертная оценка • Сдача контрольных нормативов • Анализ результатов соревнований
2 Наличие общеучебных умений и навыков: • Умение слушать и слышать педагога; • Умение выступать перед аудиторией • Умение организовать свое рабочее место	• Педагогическое наблюдение • Анализ результатов деятельности обучающихся

• Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности • Умение аккуратно выполнять работу	
3 Сформированы духовно-нравственные основы личности ребенка: роста • Уважительное отношение к национальным ценностям страны; • Личностные отношения к национальной культуре; • Навыки деятельности в коллективе	• Педагогическое наблюдение • Диагностика личностного роста

Список терминов, используемых в футболе и изучаемых в 1 год обучения

Термины: арбитр, атака, аут, вратарь, гол, дриблинг, корнер, капитан, навес, нападающий, форвард, пас, пенальти

Перечень приемов игры в футбол, изучаемых в 1 год обучения

Приемы игры	1 год
Техника ударов ***Удар по мячу ногой***	+
• удар внутренней стороной стопы,	
• удар внутренней частью подъема,	+
удар подъемом и удар внешней частью подъема.	+
Удары по мячу головой	+
Техника передвижения	+
Движение с мячом по прямой	
Бег с изменением скорости	+
Ведение внешней и внутренней частью подъёма	+
правой, левой ногой и поочерёдно	+
по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся	+
Остановка мяча	+
Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).	+
подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо.	+
Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.	+
Приемы игры вратаря	+
Основная стойка вратаря.	
Передвижение в воротах без мяча и с мячом.	+
Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча.	+
Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (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)	+
Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.	+
Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность.	+

Приложение
Бланки для зачетов

1-год обучения
Нормативные требования дл обучающихся
Общая подготовленность
Бег 30 м

Ф.И.	Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
			3 балла		4 балла		5 баллов	
			м	д	м	д	м	д
	Бег 30 м. с.	9	6.3	6.4	6,1	6.2	5,9	6,0
		10	6,2	6,3	6,0	6,1	5,8,	5,9

Челночный бег

Ф.И.	Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
			3 балла		4 балла		5 баллов	
			м	д	м	д	м	д
	Бег 30 м. с.	9	13,2	13,4	12,7	13,0	12,6	12,8
		10	13.0	13,2	12,7	13,0	12,4	12,6

Специальная подготовка
Бег 30 м с ведением мяча, сек.
Жонглирование мяча ногами, кол- во ударов
Удар по мячу ногой на на дальность (метры)

Ф.И	Удары по мячу	возраст	3 балла		4 балла		5 баллов	
			м	д	м	д	м	д
		9	18	15	22	18	24	20
		10	21	17	25	20	27	22

Условия выполнения контрольных упражнений:

- Бег на 30, 300, м., и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
- 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 оставит 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.
- Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта 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.
- Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.
- Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.
- 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. ещё 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 трёх попыток засчитывается лучший результат.
- Метание мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.

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

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ИСОЧНИКИ

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.
3. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие. – М.: Физическая культура. 2007. – 112 с.
4. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982.
5. Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.
6. Начальное обучение мини-футболу. Специализированные тренировочные программы : методические указания для специализации «Футбол» / сост.: Д. С. Николаев, В. А. Шальнов. – Ульяновск: УлГТУ, 2008. – 41 с
7. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
8. Новая школа футбольнойтренеровки «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп
9. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2007г.
10. Футбол-это жизнь (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2004г
11. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г
12. Футбол. Основы игры. Денни Милке. «Астрель», 2007г.
13. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. «Советский спорт», 2006г.
14. Убойный футбол и другие игры для детей. Е.В. Пантилеева «Феникс», 2008г.
15. Физиология футбола. Орджаникидзе З.Г. «Человек», 2008г.

Список учащихся 2 «Б» класса

1. Алешкина Васелиса
2. Бурякова Александра
3. Дулисов Иван
4. Дмитриева Маргарита
5. Зинкевич Анжелика
6. Козаченко Снежана
7. Коломиец Вадим
8. Корепанова Маргарита
9. Жигарева Анна
10. Муцураев Асман
11. Муцураева Лейла
12. Рожков Сергей
13. Симагина Ангелина
14. Филипченко Равиль
15. Попов Вячеслав
16. Юсупова Диана