

Министерство образования Магаданской области  
Магаданское областное государственное казенное учреждение для детей – сирот и детей,  
оставшихся без попечения родителей, «Детский дом имени А.Н. Логунова»

ПРИНЯТА

на заседании

Методического совета

МО ГКУ для детей- сирот и детей,  
оставшихся без попечения родителей,  
«Детский дом имени А.Н.Логунова»  
протокол № 01 от «02» 09 20 24 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МО ГКУ для детей- сирот и детей  
оставшихся без попечения родителей,  
«Детский дом имени А.Н. Логунова»

  
И.В. Лебедева

«02» сентября 20 24 г

2.1. **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Футбол»**

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 года

Автор составитель:  
Александр Альбертович Береза,  
инструктор по физической культуре

пгт. Ола 2024 год

## Содержание

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»	1
1.1. Пояснительная записка	1
1.2. Цель и задачи программы	2
1.3. Содержание программы	4
1.4. Планируемые результаты	7
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	11
2.1. Календарный учебный график	11
2.2. Условия реализации программы	17
2.3. Формы аттестации	17
2.4. Оценочные материалы	17
2.5. Методические материалы	18
2.6. Список литературы	18

## Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (в действующей редакции);

Федерального закона № 304-ФЗ от 31 июля 2020 г. «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся» от 29.12.2012 г.; Государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 г. № 1642);

Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-Р);

Приказа Министерства просвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (196);

Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка»;

санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);

Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда России от 22.09.2021 г. № 652н);

методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Минобрнауки России (Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи №09-3242 от 18.11.2015 г.);

Устава МОГКУ «Детский дом имени А.Н.Логанова».

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества.

**Актуальность программы** заключается в воспитании здорового поколения. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, общей физической подготовки детей начального возраста определяет образ жизни на многие годы. С каждым годом учебные нагрузки возрастают, а возможности активного отдыха для воспитанников детского дома ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребята имели возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале футболом.

**Новизна программы** «футбол» заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования в детском доме и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой

инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди воспитанников детского дома, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Педагогическая целесообразность**-в программе заложена возможность реализации программы индивидуального образовательного маршрута деятельности обучающегося, составленная на основе его интересов, обеспечивающая условия для раскрытия и развития всех способностей и дарований ребенка с целью их последующей реализации в учебной и профессиональной деятельности, фиксирующая образовательные цели и результаты.

Отличительная особенность программы-представляет систему модулей. Каждый модуль является частью единого комплекса. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Адресат программы -программа рассчитана на воспитанников 7 - 17 лет. *Она носит физкультурно- спортивную направленность.*

**Объем и сроки программы.**

Программа рассчитана на 136 часов в год (4 часа в неделю) и реализуется в течение 34 учебных недель. В секцию футбола привлекаются ребята в возрасте 7-17 лет, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Формы организации образовательного процесса. На занятиях в секции учащиеся осуществляют следующие виды деятельности: игровая, соревновательная, физкультурно - оздоровительная, познавательная. Теоретические занятия составляют 10 %, практические 90%. Наполняемость группы - не более 15 человек.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование у воспитанников детского дома основ здорового образа жизни посредством обучения игры в футбол.

### **Задачи:**

#### *Обучающие*

- формировать общие представления о футболе;
- обучить техническим приёмам, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
- обучать процессу игры в соответствии с правилами футбола;
- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- создавать условия для совершенствования жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта.

*Развивающие*

- способствовать созданию условий для развития координации, гибкости пластики, общей физической выносливости;
- способствовать созданию условий для гармоничного развития опорно-двигательного аппарата, правильного формирования осанки и ее коррекция, укрепления мышц и формирования иммунитета.

*Воспитательные*

- воспитывать положительные черты характера: организованность, дисциплинированность, скромность;
- формировать нравственные качества: честность, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей, выдержка;
- воспитывать самостоятельность, сообразительность, находчивость.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

№	Раздел	Содержание	Количество часов			Форма аттестации
			всего	теория	практика	
<b>1 раздел. Вводное занятие Теория</b>			6	2	4	Опрос, наблюдение
1	<b>История футбола</b>	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	6	2	4	
<b>2 раздел. Общефизическая подготовка</b>			15	2	13	Игра
2	<b>Передвижения и остановки</b>	Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	15	2	13	
<b>3 раздел. Техническая подготовка.</b>			70	7	63	Соревнование, игра
3.	<b>Удары по мячу</b>	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	26	1	25	

		Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы Удары по летящему мячу серединой подъема Удары по летящему мячу серединой лба Удары по летящему мячу боковой частью лба Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь				
4	<b>Остановка мяча</b>	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы Остановка мяча грудью Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	9	1	8	
5	<b>Ведение мяча и обводка</b>	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника) Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника Ведение мяча с активным сопротивлением защитника Обводка с помощью обманных движений (финтов)	13	1	12	
6	<b>Отбор мяча</b>	Выбивание мяча ударом ногой	4	1	3	
7	<b>Вбрасывание мяча</b>	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	2	1	1	
8	<b>Игра вратаря</b>	Ловля катящегося мяча Ловля мяча, летящего навстречу Ловля мяча сверху в прыжке	13	1	12	

		Отбивание мяча кулаком в прыжке Ловля мяча в падении (без фазы полёта)				
9	<b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом</b>	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	3	1	2	
<b>4 раздел. Правила</b>			45	3	42	Соревнование, игра
<b>игры</b>						
10	<b>Тактика игры</b>	Тактика свободного нападения Позиционные нападения без изменения позиций Позиционные нападения с изменением позиций Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите Двусторонняя учебная игра	29	1	28	
11	<b>Подвижные игры и эстафеты</b>	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности	11	1	10	
12	<b>Физическая подготовка</b>	Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	5	1	4	

## Содержание учебно-тематического плана

1 раздел. Вводное занятие Теория. Цели, задачи и содержание программы обучения. Правила техники безопасности и личной гигиены в тренировочном процессе.

2 раздел. Общефизическая подготовка. Теория: полноценное физическое развитие и всесторонняя физическая подготовленность футболистов. Практика: упражнения на развитие физических качеств.

3 раздел. Техническая подготовка.

Ведение мяча. Теория: техника ведения мяча. Практика: ведение мяча по прямой, с изменением направления движения, с остановкой, с обводкой.

Передача и остановка мяча. Теория: техника передачи и остановки мяча. Практика: передача мяча низом, верхом, на короткие, средние и длинные расстояния, внутренней стороной стопы; остановка мяча на месте внутренней стороной стопы, подошвой, бедром, грудью.

Удары по мячу. Теория: техника ударов по мячу. Практика: удар по мячу средней частью подъема, внешней частью подъема, носком, пяткой.

4 раздел. Правила игры. Теория: правила игры в футбол. Практика: учебные игры.

### 1.4. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
  - перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
  - совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
  - учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья,

уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

*Предметные результаты* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих умений:

- формирование первоначальных представлений о развитии футбола, олимпийского движения;
- овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в футбол и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- применение и изложение в доступной форме полученных знаний о физической культуре и футболе, грамотное использование понятийного аппарата;
- освоение правил поведения и безопасности во время занятий и соревнований по футболу;
- приобретение навыка правильно подбирать одежду и обувь для занятий и соревнований по футболу;
- приобретение важных двигательных навыков, необходимых для игры в футбол;
- овладение основными терминологическими понятиями спортивной игры;
- освоение некоторых навыков первичной технической подготовки футболиста (выполнение ударов по мячу ногами и головой, остановка мяча, ведение мяча и выполнение финтов, отбор мяча);
- знание о некоторых индивидуальных и групповых тактических действиях в атаке и в обороне;
- формирование общего представления о технике и тактике игры вратаря;
- применение во время игры в футбол всех основных технических элементов (техника перемещения, передача и ловля мяча).

## Раздел № 2 «Комплекс организационно- педагогических условий»

### 2.1 Календарный учебный график

№ п\п	Тема Занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Формы внеурочной деятельности
	<b>1 раздел. Вводное занятие Теория</b>				
1	Введение. История футбола	6			Лекция. Беседа.
	<b>2 раздел. Общефизическая подготовка</b>				
	<b>Передвижения и остановки</b>				
2	Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	9			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	6			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>3 раздел. Техническая подготовка.</b>				
	<b>Удары по мячу</b>				
4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	3			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
5	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	3			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
6	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	3			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
7	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	3			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
8	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	3			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

9	Удары по летящему мячу серединой подъема	2			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
10	Удары по летящему мячу серединой лба	2			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
11	Удары по летящему мячу боковой частью лба	2			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
12	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	2			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
13	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	3			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Остановка мяча</b>				
14	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	2			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
15	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	2			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
16	Остановка мяча грудью	2			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
17	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	3			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Ведение мяча и обводка</b>				
18	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	4			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

19	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	2			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
20	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	3			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
21	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	4			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	<b>Отбор мяча</b>				
22	Выбивание мяча ударом ногой	1			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
23	Отбор мяча перехватом	1			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
24	Отбор мяча толчком плеча в плечо	1			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
25	Отбор мяча в подкате	1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Вбрасывание мяча</b>				
26	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	2			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Игра вратаря</b>				
27	Ловля катящегося мяча	3			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
28	Ловля мяча, летящего навстречу	3			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

29	Ловля мяча сверху в прыжке	3			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
30	Отбивание мяча кулаком в прыжке	2			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
31	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	2			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом</b>				
32	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	3			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	<b>4 раздел. Правила игры</b>				
	<b>Тактика игры</b>				
33	Тактика свободного нападения	5			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
34	Позиционные нападения без изменения позиций	4			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
35	Позиционные нападения с изменением позиций	4			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
36	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	5			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
37	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	5			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

38	Двусторонняя учебная игра	6			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	<b>Подвижные игры и эстафеты</b>				
39	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	6			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
40	Игры, развивающие физические способности	5			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	<b>Физическая подготовка</b>				
41	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	4			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
42	Резерв	1			
	Всего	136			

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

#### Учебно-практическое оборудование

- Перекладина гимнастическая (пристеночная)
- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
- Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
- Мячи: малый мяч (футзал), футбольные
- Мат гимнастический
- Кегли
- Обручи
- Ворота футбольные

#### *Кадровое обеспечение*

Программа реализуется педагогом дополнительного образования.

## 2.3. Формы аттестации

Специфика деятельности дополнительного образования предполагает творческий подход к выбору форм аттестации знаний, умений и навыков обучающихся. Важно, что содержание контроля не должно ограничиваться только информацией о пройденном материале, необходимо включать и действенно-практический опыт обучающихся. Освоение дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы сопровождается текущим контролем и промежуточной аттестацией обучающихся

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля: – входной контроль (сентябрь, индивидуальный); – текущий контроль (в процессе обучения, индивидуальный, групповой); – промежуточный контроль (январь, индивидуальный); 5 – итоговый контроль (май, индивидуальный, групповой)

## 2.4. Оценочный материал

*Развитие быстроты.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд.

Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

*Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

## 2.5. Методические материалы

1. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2018 г.
2. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
3. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2016г.
4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. – М., 2017.

## 2.6. Список литературы

1. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. - М., 2011.
2. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол» , / Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011 г.
3. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и пребывания учащихся в образовательных учреждениях во второй половине дня / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010.
4. Методические рекомендации по разработке программы воспитания и социализации обучающихся начальной школы / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010.