



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 82 «РАЗВИТИЕ»

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
протокол № 1 от 26.08.2026

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказ от 26.08.2026 № 67-од

Дополнительная общеразвивающая программа

**«Футбол »
для обучающихся 5-9 классов**

Разработчик:
Фаязов Р.Ф.,
учитель физической
культуры

Новосибирск, 2026

Пояснительная записка

Рабочая программа «Футбол» подготовлена на основе Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с последующими изменениями и дополнениями), Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05. 2021 г № 286), Рабочей программы воспитания (утверждено директором, приказ от 30.08.2022г. №540), предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5,8классов общеобразовательной школы, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Программа учитывает индивидуальные потребности, психофизические особенности и специальные образовательные потребности детей с ОВЗ, создавая условия для развития личности обучающегося с ОВЗ, его социализации, коррекции недостатков развития и реализации потенциала через внеурочную деятельность.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Футбол - вид спорта, который способствуют всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению. Во время образовательной деятельности постоянно меняется комплекс упражнений, чередуются нагрузки, в разном порядке и с разными интервалами следуют упражнения, отличающиеся по характеру, напряжённости и длительности. Борьба за мяч связана с ходьбой, бегом и резкими остановками, быстрым стартом и ускорениями, прыжками, ударами по мячу и даже акробатическими приёмами. Ещё игроку необходимо уметь удерживать равновесие, ориентироваться в пространстве, чувствовать темп, быть гибким, координированным и ловким. Сформировать эти навыки возможно только в том случае, когда во время занятий применяются элементы из других видов спорта.

Футбол — командная игра, каждому члену команды надо уметь выстраивать отношения с другими игроками. Умение или неумение идти на контакт и договариваться имеет серьёзное влияние на результат деятельности,

а психологический климат в команде нередко играет определяющую роль в итоге игры. Поэтому футбол — это еще и возможность выработать коммуникативные навыки. Ведь игра не состоится без сотрудничества и сплочённости, желания находить общий язык и решать конфликтные ситуации.

Постоянно изменяющиеся сочетания движений, действий и отдыха, резкая перемена обстановки связаны с тем, что необходимо следить за движущимся мячом, в доли секунды оценивать ситуацию и тут же реагировать на неё точным движением. Причём как лично, так и в совместных действиях. Значит, важна быстрота ответной реакции, способствующая стремительному выполнению движений.

Психологи рекомендуют занятия командными видами спорта для развития лидерских качеств. Футбол располагает к этому, потому что здесь ребёнок может проявлять инициативу и принимать решения, которые могут повлиять на исход игры. Взаимодействие с другими детьми научит его ответственности не только за себя, но и за работу коллектива, а также позволит проявить себя и стать капитаном команды.

Футбол - игра, где формируются важные черты характера, развиваются многие навыки: умение общаться, способность выдерживать физическую нагрузку, формирует определённый образ мышления, умение быстро реагировать и самостоятельно принимать решения. Даже если в дальнейшем обучающийся не выберет спортивную карьеру, приобретённые качества будут полезны для достижения высоких результатов не только в спорте, но и в жизни.

Занятия футболом для детей и подростков имеют оздоровительную направленность, повышают уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека, а также предполагают длительное время нахождения на свежем воздухе, что в сочетании с физическими упражнениями является формой закаливания и благотворно влияет на укрепление здоровья, снижение

заболеваемости, повышение устойчивости организма к меняющимся погодным условиям и повышение уровня работоспособности детей.

Целью является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «футбол», а также социализация обучающихся с ОВЗ посредством предмета.

Задачи:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по футболу;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития футбола в частности;
- формирование общих представлений о футболе, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовки обучающихся;
- формирование образовательного фундамента, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами вида спорта «футбол»;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение

индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

- популяризация футбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям футболом, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

В соответствии с планом, программа рассчитана на 1 год, реализуется в объеме 68 часов. На учебный год отводится: 5-8 классы 34 часа (из расчета 2 часа в неделю).

Содержание курса внеурочной деятельности

Название раздела. Тема занятия	Форма проведения занятия	Вид деятельности
История зарождения футбола	Беседа	История развития современного футбола в мире, в России, в регионе. Развитие футбольного клубного движения на международном и всероссийском уровнях. Выдающие футбольные клубы, их история и традиции. Легендарные отечественные и зарубежные футболисты, тренеры. Достижения отечественной сборной команды на Чемпионатах Европы, Чемпионатах мира, Олимпийских играх. Главные организации, осуществляющие управление футболом в регионе, России, Европе, мире, роль и основные функции Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» (РФС), ФИФА и УЕФА.
Спортивные дисциплины (разновидности) футбола.	Беседа. Демонстрация слайдов.	Первые правила игры в футбол. Размеры и обустройство футбольного поля, технические требования к инвентарю и оборудованию. Состав футбольной команды, игровые амплуа (функции игроков). Роль капитана команды. Судейская бригада, обязанности и функции. Жесты судьи. Современные правила соревнований по футболу.

		Основные футбольные термины и определения. Официальный календарь соревнований (междуна-одных, всероссийских, региональных). Спортивно-массовые мероприятия по футболу для школьников. Школьная спортивная лига по футболу, проекты: «Кожаный мяч», «Колосок», «Мини-футбол – в школу», «Футбол в школе» и «День массового футбола» для школьников, проводимых в регионе и России.
Классификация футбольных упражнений	Беседа	Подготовительные, общеразвивающие, специальные корригирующие. Понятия и характеристика технических приемов в футболе, их названия и методы выполнения. Характеристика тактики игры в футбол и ее компонентов.
Правила безопасного поведения (техники безопасности) во время занятий футболом.	Беседа, демонстрация слайдов.	Требования к местам проведения занятий футболом, инвентарю и оборудованию. Правила безопасного правомерного поведения на стадионе в качестве зрителя, фаната-болельщика. Гигиенические основы образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности юного футболиста. Режим дня юного футболиста. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за инвентарем и оборудованием. Характерные травмы футболистов и меры и мероприятия по их предупреждению. Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств. Правильное сбалансированное питание футболиста. Формирование навыков здорового образа жизни средствами футбола, Способы самоконтроля за физической нагрузкой во время занятий футболом. Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности,

		выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения). Основы психологической подготовки футболистов. Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.
Способы физкультурной деятельности	Выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке. Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола Подвижные игры с элементами футбола и их правила. Составление индивидуальных планов (траекторий роста) физической подготовленности	Основы организации самостоятельных занятий футболом. Подготовка мест для занятий футболом. Организация и проведение подвижных игр специальной направленности с элементами футбола. Специальные физические упражнения футболиста, их роль и место в формировании технического мастерства. Комплексы футбольных упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия. Упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики (далее – УГГ), корригирующей гимнастики с элементами футбола. Проведение общеразвивающих упражнений с элементами футбола и включение их в разминку. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов футболиста и способы их устранения. Основы анализа собственной игры и игры команды соперников. Осуществление функций судьи, помощника судьи, судьи секретаря во время учебных и товарищеских игр. Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния. Первые внешние признаки утомления во время занятий футболом. Средства восстановления после больших физических нагрузок, после соревновательной деятельности. Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Способы самостоятельного освоения двигательных

		действий, подбор подготовительных и специальных упражнений. Способы планирования и распределения занятий технической подготовки по футболу. Оценка техники осваиваемых упражнений. Основные направления развития спортивного менеджмента и маркетинга в футболе. Технологии предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом, решения спорных и проблемных ситуаций.
Физическое совершенствование	Подвижные игры, эстафеты и комплексы на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). Подвижные игры специальной направленности. Эстафеты с предметами и без предметов на развитие общих физических и специальных физических качеств футболиста. Специальные упражнения по развитию тактического мышления. Учебные игры в футбол. Участие в	Комплексы упражнений для воспитания специальных физических качеств футболиста. Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча. Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных футбольных упражнений. Футбольная разминка, ее роль, назначение, средства. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями. Специальные упражнения по развитию тактического мышления. «Рациональное расположение на площадке при организации атакующих действий», «Расположение игроков на футбольном поле при коллективной организации оборонительных действий». Способы передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты с мячом и без мяча. Бег: приставными шагами, скрестными, спиной вперед, обычный, семенящий, с ускорением, челночный, на различные дистанции и с различной скоростью. Прыжки: толчком двумя ногами, толчком одной ногой, многоскоки, с двух на две, в длину, в высоту, с подтягиванием бедра на месте и с продвижением вперед. Остановки: прыжком, выпадом, стопорящим движением двух ног. Повороты: на одной ноге, прыжком, выпадом, на 90°, 180°, 360°. Индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары,

	соревновательной деятельности.	остановки, финты, отбор мяча. Ведение: внутренней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы, в ходьбе, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой. Удары ногой: внутренней стороной стопы, внутренней/внешней частью подъема, средней частью подъема; по прямой, на короткие и средние расстояния; по лежащему, катящемуся, летящему навстречу мячу; по различным траекториям низом, верхом; удары после остановки, рывков. Удары ногой: внутренней стороной стопы, внутренней/внешней частью подъема, средней частью подъема; по прямой, на короткие и средние расстояния; по лежащему, катящемуся, летящему навстречу мячу; по различным траекториям низом, верхом; удары после остановки, рывков. Удары серединой лба – на месте, в движении. Остановки мяча ногой: подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, грудью, внутренней частью подъема. Остановки туловищем: грудью, животом; стоя на месте, летящего навстречу мяча в движении. Финты: «уходом» выпадом, переносом ноги через мяч; «ударом ногой» с уходом или «убиранием мяча», с остановкой, с пропуском мяча; с остановкой мяча ногой, туловищем. Отбор мяча: во время приема мяча соперником, во время ведения мяча; ударом ногой, остановкой ногой; ввыпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Выполнение контрольно-тестовых упражнений по технической подготовке. Техника владения мячом игры вратаря: ловля мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча. Тактические действия (индивидуальные и групповые) -элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках, группах,
--	---------------------------------------	--

		линиях; забегания, смещения, линия защиты; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.
--	--	--

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития футбола, включая региональный, всероссийский и международный уровни;
- формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами футбола профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и педагогами;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; положительных качеств личности; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по футболу;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами футбола, ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в

физкультурно-спортивном направлении;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

Предметные результаты:

- знания о влиянии занятий футболом: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;

- знание роли главных футбольных организаций мира, Европы, страны, региона; общих сведений о ведущих футбольных отечественных и зарубежных клубах, выдающихся отечественных и зарубежных футболистах и тренерах, внесших общий вклад в развитие и становление современного футбола;
- понимание роли и значения футбольных проектов в развитии и популяризации футбола для школьников; участие в футбольных проектах («Футбол в школе», «Кожаный мяч», «День массового футбола»); участие в физкультурно-соревновательной деятельности;
- характеристика разных стратегий, тактик и стилей игры команд мирового и отечественного футбола;
- понимание основных направлений развития спортивного (футбольного) маркетинга, развитие интереса в области спортивного футбольного маркетинга, стремление к профессиональному самоопределению;
- знание современных правил организации и проведения соревнований по футболу; правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады;
- осуществление судейства учебных игр в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;
- применение и соблюдение правил игры в футбол в процессе учебной и соревновательной деятельности; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике и игре;
- умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; подвижные игры и эстафеты с элементами футбола, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;
- умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;
- освоение и демонстрация техники ударов по мячу ногой, головой различными способами, остановок, ведения мяча в различных сочетаниях приемов техники передвижения с техникой владения мячом, различных

обманных движений (финтов), отбора и вбрасывания мяча, технических приемов и тактических действий вратаря; применение изученных технических приемов в учебной, игровой и досуговой деятельности;

- проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактических основ футбола; умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике игры в футбол;
- знание и применение правил безопасности при занятиях футболом, правомерного поведения во время соревнований по футболу в качестве зрителя, болельщика;

знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, приемов массажа и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий футболом;

- составление и выполнение индивидуальных комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, упражнений для развития физических качеств футболиста, проведение закаливающих процедур;

соблюдение требований к местам проведения занятий футболом, правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, футбольным полем;

знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий футболом; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасных ситуаций; умение оказания первой помощи при травмах и повреждениях во время занятий футболом;

- способность планировать и проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий (элементов футбола) и развитию основных специальных физических качеств футболиста, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

- знание и соблюдение: основ сбалансированного питания и суточного пищевого рациона футболистов; составление рациона питания; основ организации здорового образа жизни средствами футбола, методов профилактики вредных привычек и асоциального поведения (отклоняющегося)

поведения;

- выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической подготовке футболистов; знание методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями; проведение тестирования уровня физической подготовленности в футболе со сверстниками.

Программа учебного курса внеурочной деятельности предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные результаты формируются за счёт освоения Модуля и направлены на готовность и способность обучающихся к духовно-нравственному развитию и саморазвитию и личностному самоопределению, формированию основ гражданственности, мотивации к обучению и познанию средствами футбола, накоплению необходимых знаний, ценностных установок, отражающих их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества.

Метапредметные результаты включают сформированные на базе освоения Модуля, в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметные понятия и универсальные компетенции для их активного применения в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности, сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается, закрепляется и совершенствуется в процессе освоения Модуля, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий средствами футбола, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по футболу и в сфере физической культуры и спорта в целом.

Тематическое планирование

№	Наименование тем и разделов	Количество часов	Ссылки на ЦОР
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. История футбола.	2	https://kazinka4.gosuslugi.ru/netcat_files/240/3138/TEHNIKA_BEZOPASNOSTI_DLYa_OBUChAYuSchIHSYa_Shkol_nogo_Sportivnogo_Kluba_MBOU_SOSh_4.pdf
2	Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	2	https://yandex.ru/video/preview/578521492478546672
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	2	https://yandex.ru/video/preview/16369426172633180824
4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	2	https://yandex.ru/video/preview/14905728937821303535
5	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	2	https://yandex.ru/video/preview/14905728937821303535
6	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема.	2	https://yandex.ru/video/preview/14905728937821303535
7	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	2	https://yandex.ru/video/preview/14905728937821303535
8	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы.	2	https://yandex.ru/video/preview/14905728937821303535
9	Удары по летящему мячу серединой подъема.	2	https://yandex.ru/video/preview/6416314961229711703
10	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	2	https://yandex.ru/video/preview/10925198122668369731
11	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.	2	https://yandex.ru/video/preview/11419728319278168029
12	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2	https://yandex.ru/video/preview/14965094640979850662
13	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.	2	https://yandex.ru/video/preview/14965094640979850662
14	Остановка мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2	https://yandex.ru/video/preview/14965094640979850662

15	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Двусторонняя учебная игра.	2	https://yandex.ru/video/preview/14965094640979850662
16	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	2	https://yandex.ru/video/preview/1892418005545051759
17	Выбивание мяча ударом ногой. Отбор мяча перехватом. Двусторонняя учебная игра.	2	https://yandex.ru/video/preview/1892418005545051759
18	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Двусторонняя учебная игра.	2	https://yandex.ru/video/preview/11607230181619629978
19	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам).	2	https://yandex.ru/video/preview/4664876679867654919
20	Тактика свободного нападения. Двусторонняя учебная игра.	2	https://yandex.ru/video/preview/1325365357280871072
21	Позиционные нападения без изменения позиций. Двусторонняя учебная игра.	2	https://yandex.ru/video/preview/8499916013087825132
22	Позиционные нападения с изменением позиций. Двусторонняя учебная игра.	2	https://yandex.ru/video/preview/8499916013087825132
23	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.	2	https://yandex.ru/video/preview/17305737795709000047
24	Двусторонняя учебная игра.	2	https://yandex.ru/video/preview/17305737795709000047
25	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	2	https://yandex.ru/video/preview/14061329887902081725
26	Игры, развивающие физические способности.	2	https://yandex.ru/video/preview/825032634848927090
27	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	2	https://yandex.ru/video/preview/5318621721146701690
28-33	Двусторонняя учебная игра.	12	https://yandex.ru/video/preview/5674238330589104471
34	Тестирование	2	https://videouroki.net/razrabotki/tiest-po-razdielu-futbol-dlia-5-8-klassov-s-otvietami.html
	Итого:	68 ч	

Контрольно-тестовые упражнения

*Шкала оценки уровня физической подготовленности по курсу внеурочной деятельности
«Футбол в школе»*

возраст	уровень	ОФП					
		Бег 30 м.		юн.: сгибание и разгибание рук в упоре дев.: подтягивание в висе лежа		Прыжок в длину с места	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
8	Высокий	6.2	6.8	8	8	142	128
	Средний	6.3	7.0	7	6	138	124
	Ниже среднего	6.4	7.1	6	5	135	122
	Низкий	6.8	7.3	4	3	120	118
9	Высокий	6.1	6.7	10	10	160	135
	Средний	6.2	6.8	9	8	154	130
	Ниже среднего	6.3	7.0	7	6	148	128
	Низкий	6.6	7.2	5	4	135	120
10	Высокий	6.0	6.5	12	11	164	145
	Средний	6.1	6.7	10	10	160	138
	Ниже среднего	6.2	6.9	8	9	156	132
	Низкий	6.4	7.1	6	6	143	125
возраст	уровень	СФП					
		Челночный бег 3х10м		Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя		Прыжки через скакалку за 1 мин.	
		юн	дев	юн	дев	юн	Дев

8	Высокий	8.9	9.1	190	180	90	95
	Средний	9.0	9.2	175	160	85	90
	Ниже среднего	9.1	9.3	160	145	75	85
	Низкий	9.2	9.5	150	130	70	75
9	Высокий	8.8	9.0	200	190	100	103
	Средний	8.9	9.1	185	175	95	97
	Ниже среднего	9.0	9.2	165	155	90	92
	Низкий	9.1	9.3	155	140	85	87
10	Высокий	8.7	8.9	220	205	110	110
	Средний	8.8	9.0	200	185	105	105
	Ниже среднего	8.9	9.1	185	170	90	95
	Низкий	9.0	9.2	170	145	80	90
возраст	уровень	ТТ					
		Жонглирование мячом правой левой ногой		Ведение мяча 5 м, обводка 3-х стоек змейкой и удар по воротам с 7м		Пять ударов каждой ногой по воротам на точность с 11м, (7м).	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
8	Высокий	7	4	10.0	10.2	3	3
	Средний	5	3	10.1	10.3	2	2
	Ниже среднего	3	2	10.2	10.4	1	1
	Низкий	2	1	10.4	10.5	0	0
9	Высокий	9	5	9.9	10.1	4	4
	Средний	7	4	10.0	10.2	3	3
	Ниже среднего	5	3	10.1	10.3	2	2
	Низкий	3	2	10.2	10.4	1	1
10	Высокий	11	6	9.8	10.0	5	5
	Средний	9	4	9.9	10.1	4	4
	Ниже среднего	7	3	10.0	10.2	3	3
	Низкий	5	2	10.1	10.3	2	1