

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Красноярского края**

**Муниципальное образования г. Ачинск**

**МБОУ "ОШ № 10 "**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим  
советом

Протокол № 1 от «30» 08  
24 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР



Лыспак М..А

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор



Макарова Ж.В

Приказ № 91/Г-ОШ от  
«30» 08.24 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
Курса внеурочной деятельности  
«Футбол в школе»

Для обучающихся 5 класса

**Ачинск 2024**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Футбол в школе» 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 основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021г. №286), предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5 классов общеобразовательной школы базового уровня, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

### **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 мяча 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. При чём, 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 так же 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».

*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 и 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 и общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами

видаспорта «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 34 часа. На учебный год отводится: 5 класс 34 часа (из расчета 1 час в неделю).

### **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием количества часов по разделу**

<b>Название раздела. Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Содержание</b>
История зарождения футбола	2	История развития современного футбола в мире, в России, в регионе. Развитие футбольного клубного движения на международных и всероссийском уровнях. Выдающиеся 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.

<p>Спортивные дисциплины (разновидности) футбола.</p>	<p>5</p>	<p>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 (международных, 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.</p>
<p>Классификация футбольных упражнений</p>	<p>4</p>	<p>Подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Понятия характеристик технических приемов в футболе, их названия и методы выполнения. Характеристика тактик и игр в футболе и ее компонентов.</p>
<p>Правила безопасного поведения (техники безопасности) во время занятий футболом.</p>	<p>2</p>	<p>Требования к местам проведения занятий футболом, инвентарю и оборудованию. Правила безопасного правомерного поведения на стадионе в качестве зрителя, фаната-болельщика.</p> <p>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 мероприятия по их предупреждению.</p>

		<p>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 физической нагрузкой во время занятий футболом.</p> <p>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 и пагубных привычек, асоциального и зависимого поведения. Антидопинговое поведение.</p>
<p>Способы физкультурной деятельности</p>	<p>9</p>	<p>Основы организации самостоятельных занятий футболом. Подготовка мест для занятий футболом. Организация и проведение подвижных игр специальной направленности с элементами футбола.</p> <p>Специальные физические упражнения футболиста, их роль в местовыработке и формировании технического мастерства. Комплексы футбольных упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия. Упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью.</p> <p>Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики (далее – УГГ), корригирующей гимнастики с элементами футбола. Проведение общеразвивающих упражнений с элементами футбола и включение их в разминку.</p> <p>Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов футболиста и способы их устранения. Основы анализа собственной игры и</p>

		<p>игрыкомандысоперников.Осуществлениефункций судьи, помощника судьи, судьисекретарявовремяучебныххитоварищеских игр.</p> <p>Способыиндивидуального регулированияфизическойнагрузкисучетомуровняфизическогогоразвитияифункциональногосостояния.Первыевнешниепризнакиутомлениявовремязанятийфутболом.Средства восстановления после большихфизических нагрузок,</p> <p>послесоревновательной деятельности.Характерныетравмыфутболистов,методымерыпредупреждениятравматизмавовремязанятий.Способы самостоятельногоосвоениядвигательных действий,подборподготовительныхспециальныхупражнений.Способыпланированияираспределениязанятийтехническойподготовкипофутболу.Оценка техники осваиваемыхупражнений.Основныенаправленияразвитияспортивного менеджментаимаркетингавфутболе.Технологиипредупрежденияинивелированияконфликтных ситуации во время занятийфутболом,решенияспорныхипроблемныхситуаций.</p>
Физическоеосовиошенствование	12	<p>Комплексыупражненийдлявоспитанияспециальных физических качеств футболиста. Комплексы общеразвивающихупражненийсмячомибез мяча. Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных футбольных упражнений. Футбольная разминка, ее роль, назначение, средства. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями. Специальные упражненияпоразвитиютактического мышления.«Рациональноерасположение на площадкеприорганизацииатакующих действий»,«Расположение игроков на</p>

		<p>футбольном поле при коллективной организации оборонительных действий».</p> <p>Способы передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты мячом и без мяча.</p> <p>Бег: приставными шагами, скрестными, спиной вперед, обычный, семенящий, с ускорением, челночный, на различные дистанции и с различной скоростью.</p> <p>Прыжки: толчком двумя ногами, толчком одной ногой, многоскоки, с двух на две, в длину, в высоту, с подтягиванием бедра на месте и продвижением вперед. Остановки: прыжком, выпадом, стопорящим движением двух ног.</p> <p>Повороты: на одной ноге, прыжком, выпадом, на <math>90^{\circ}</math>, <math>180^{\circ}</math>, <math>360^{\circ}</math>.</p> <p>Индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча.</p> <p>Ведение: внутренней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы, в ходьбе, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой.</p> <p>Удары ногой: внутренней стороной стопы, внутренней/внешней частью подъема, средней частью подъема; по прямой, на коротки и средние расстояния; полежачем у, катящемся, летящем у навстречу мячу; по различным траекториям низом, верхом; удары после остановки, рывков.</p> <p>Удары ногой: внутренней стороной стопы, внутренней/внешней частью подъема, средней частью подъема; по прямой, на коротки и средние расстояния; полежачем у, катящемся, летящем у навстречу мячу; по различным траекториям низом, верхом; удары после остановки, рывков.</p> <p>Удары серединой лба – на месте, в движении. Остановки мячаногой: подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, грудью, внутренней частью подъема.</p> <p>Остановки туловищем: грудью, животом; стоя на месте, летящего</p>
--	--	---



		<p>навстречу мяча в движении. Финты: «уходом» выпадом, переносом ног через мяч; «ударом ногой» с уходом или «убиранием мяча», с постановкой, спусканием мяча; с постановкой мячаногой, туловищем.</p> <p>Отбор мяча: в время приема мяча соперником, в время введения мяча; ударом ногой, остановкой ногой; в выпаде.</p> <p>Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Выполнение контрольно-тестовых упражнений по технической подготовке. Техника владения мячом игрой вратаря: ловля мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча.</p> <p>Тактические действия (индивидуальные и групповые) - элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках, группах, линиях; забегания, смещения, линия защиты; тактические действия с учетом игровых амплуав команд; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.</p>
--	--	---

## 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, игрово

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 учебных, 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; индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;

- знание ролей главных футбольных организаций мира, Европы, страны, региона; общих сведений и ведущих футбольных отечественных и зарубежных клубов, выдающихся отечественных и зарубежных футболистов и тренеров, 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 и 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 с сверстниками;
- умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;
- освоение и демонстрация техники ударов мячу ногой, головой различными способами, остановок, ведения мяча в различных сочетаниях приемов техники передвижения 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 как 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 закаляющих 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 основных 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 социального вехомого (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 среднестатистические показатели; 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 гражданской ответственности, 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, единство 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 попытку обучающихся, который приобретает, 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, учебной, игровой и соревновательной деятельностью по футболу и в сфере физической культуры и спорта в целом.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

«30» августа 2024 г.

 Лыспак М.А.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Курса внеурочной деятельности

---

*(учебного предмета; элективного курса; внеурочной деятельности)*

*Футбол в школе*

---

*(наименование учебного предмета, элективного курса, курса внеурочной деятельности)*

*Основного общего образования*

---

*(уровень образования: начальное общее, основное общее образование)*

---

*5класс*

*(класс)*

*На 2024-2025 учебный год*

*Учитель Акбергенов Е.С.*

№	Наименованиетем	Количество часов	Дата план	Дата факт
1	Вводноезанятие.ИнструктажпоТ.Б.История футбола.	1		
2	Передвижениябоком,спинойвперёд,ускорение,остановки, повороты,стартыизразличныхисходныхположений.	1		
3	Комбинацииизосвоенныхэлементовтехникипередвижений (бег,остановки,повороты,рывки)	1		
4	Ударыпонеподвижномуикатящемусямячувнутренней сторонойстопыисреднейчастьюподъёма.	1		
5	Ударыпокатящемусямячувнутреннейчастьюподъёма.	1		
6	Ударыпонеподвижномумячувнешнейчастьюподъёма.	1		
7	Ударыпокатящемусямячувнешнейсторонойподъёма, носком	1		
8	Ударыполетающемумячувнутренней сторонойстопы.	1		
9	Ударыполетающемумячусерединойподъёма.	1		
10	Ударыповоротамразличнымиспособаминаточность попаданиямячомвцель	1		
11	Угловойудар.Подачамячавштрафнуюплощадь.	1		
12	Остановкакатыщегося мячавнутреннейсторонойстопыи подошвой.	1		
13	Остановкакатыщегося мячавнешнейсторонойстопы.	1		
14	Остановкамячагрудью.Двусторонняяучебнаяигра.	1		
15	Остановкалетащегомячавнутреннейсторонойстопы. Двусторонняяучебнаяигра.	1		
16	Ведениемячавнешнейивнутреннейсторонойстопыпо прямой,сизменениемнаправленияискоростиведенияправойилевойногой(безсопротивлени язащитника).	1		
17	Выбиваниемячаударомногой.Отбормячаперехватом. Двусторонняяучебнаяигра.	1		
18	Вбрасываниемячаиз-забоковойлинииисместаисшагом. Двусторонняяучебнаяигра.	1		

19	Ведение, удар(перемещениемяча,остановка,ударпо воротам).	1		
20	Тактикасвободногонападения.Двусторонняяучебнаяигра.	1		
21	Позиционныенападениябезизмененияпозиций. Двусторонняяучебнаяигра.	1		
22	Позиционныенападениясизменениемпозиций. Двусторонняяучебнаяигра.	1		
23	Индивидуальные,групповыеикомандныетактические действиявнападенииизащите.Двусторонняяучебнаяигра.	1		
24	Двусторонняяучебнаяигра.	1		
25	Игрыиэстафетыназакреплениеисовершенствование техническихприемовитактическихдействий.	1		
26	Игры,развивающиефизическиеспособности.	1		
27	Развитиескоростных,скоростно-силовых,координационных способностей,выносливости,гибкости.	1		
28	Двусторонняяучебнаяигра.	1		
29	Двусторонняяучебнаяигра.	1		
30	Двусторонняяучебнаяигра.	1		
31	Двусторонняяучебнаяигра.	1		
32	Двусторонняяучебнаяигра.	1		
33	Двусторонняяучебнаяигра.	1		
34	Тестирование	1		
Итого		34		



## Контрольно-тестовые упражнения

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

возраст	уровень	ОФП					
		Бег 30м.		юн.: сгибание и разгибание рук в упоре дев.: подтягивание в висе лежа		Прыжок в длину с места	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
8	<i>Высокий</i>	6.2	6.8	8	8	142	128
	<i>Средний</i>	6.3	7.0	7	6	138	124
	<i>Нижесреднего</i>	6.4	7.1	6	5	135	122
	<i>Низкий</i>	6.8	7.3	4	3	120	118
9	<i>Высокий</i>	6.1	6.7	10	10	160	135
	<i>Средний</i>	6.2	6.8	9	8	154	130
	<i>Нижесреднего</i>	6.3	7.0	7	6	148	128
	<i>Низкий</i>	6.6	7.2	5	4	135	120
10	<i>Высокий</i>	6.0	6.5	12	11	164	145
	<i>Средний</i>	6.1	6.7	10	10	160	138
	<i>Нижесреднего</i>	6.2	6.9	8	9	156	132
	<i>Низкий</i>	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	<i>Высокий</i>	8.9	9.1	190	180	90	95
	<i>Средний</i>	9.0	9.2	175	160	85	90
	<i>Нижесреднего</i>	9.1	9.3	160	145	75	85
	<i>Низкий</i>	9.2	9.5	150	130	70	75
9	<i>Высокий</i>	8.8	9.0	200	190	100	103
	<i>Средний</i>	8.9	9.1	185	175	95	97

	<i>Нижесреднего</i>	9.0	9.2	165	155	90	92
	<i>Низкий</i>	9.1	9.3	155	140	85	87
10	<i>Высокий</i>	8.7	8.9	220	205	110	110
	<i>Средний</i>	8.8	9.0	200	185	105	105
	<i>Нижесреднего</i>	8.9	9.1	185	170	90	95
	<i>Низкий</i>	9.0	9.2	170	145	80	90
		ТТ					
возраст	уровень	Жонглирование мячом правой и левой ногой		Ведение мяча 5м, обводка 3-х стоек змейкой и удар поворотом с 7м		Пять ударов каждой ногой поворотом на точность с 11м, (7м).	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
8	<i>Высокий</i>	7	4	10.0	10.2	3	3
	<i>Средний</i>	5	3	10.1	10.3	2	2
	<i>Нижесреднего</i>	3	2	10.2	10.4	1	1
	<i>Низкий</i>	2	1	10.4	10.5	0	0
9	<i>Высокий</i>	9	5	9.9	10.1	4	4
	<i>Средний</i>	7	4	10.0	10.2	3	3
	<i>Нижесреднего</i>	5	3	10.1	10.3	2	2
	<i>Низкий</i>	3	2	10.2	10.4	1	1
10	<i>Высокий</i>	11	6	9.8	10.0	5	5
	<i>Средний</i>	9	4	9.9	10.1	4	4
	<i>Нижесреднего</i>	7	3	10.0	10.2	3	3
	<i>Низкий</i>	5	2	10.1	10.3	2	1

Лист корректировки

рабочей программы по внеурочной деятельности «Футбол в школе»

\_\_\_\_\_ класс

за 2024 – 2025 учебный год

учитель МБОУ «ОШ №10» \_\_\_\_\_

ФИО учителя

№ п/п	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту
1.					
2.					

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Подпись/расшифровка подписи

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Учебные материалы для ученика не требуются.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Методические рекомендации для учителя

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Проект российского футбольного союз <https://vshkole.rfs.ru/>

## **МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

1. Персональный компьютер учителя.
2. Экран или интерактивная доска.
3. Проектор.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ОСНОВНАЯ ШКОЛА № 10",** Макарова Жанна Владимировна

**11.10.24** 12:59 (MSK)

Простая подпись