

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №121  
г. Екатеринбург

Принято  
Педагогическим советом  
Протокол от 29.08.2025 № 1



Утверждаю  
Директор МАОУ СОШ №121  
Е.Г. Гунба  
Приказ № 01-01-09/423 от 01.09.2025

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Футбол»**

Срок реализации 1 год

Составитель:  
Кисняшкин Алексей Алексеевич  
Педагог дополнительного образования

Екатеринбург 2025

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» составлена в соответствии с **нормативными документами:**

- Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
- Федерального закона от 24.06.2023 № 283-ФЗ «О внесении изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р).
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Пост. № 28 об утв. СанПиН 2.4.3648-20 от 28.09.2020.
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Устав МАОУ СОШ № 121.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивной направленности

**Актуальность программы.** Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников, формируя у учащихся целостное представление о спортивных играх, её возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное – воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Технические приёмы, тактические действия и собственно игра в футбол формирует жизненно важные двигательные навыки и развитие физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности 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. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности творческого отношения к деятельности.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется необходимостью совершенствования деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности, воспитанию положительных морально-волевых качеств.

**Уровень освоения программы:** базовый.

**Адресат программы:** обучающиеся 5-7, 2-4 классов. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Количество обучающихся в группе 20-25 человек.

**Объем освоения программы:** 1 год обучения: 3 раза в неделю по 1,5 часа, 1 час равен 40 минутам.

– 166,5 часов в год;

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Периодичность и продолжительность занятий:** 1 год обучения: 3 раза в неделю по 1,5 часа, 1 час равен 40 минутам – 166,5 часов в год.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательной деятельности:** группы формируются из обучающихся 5-7, 2-4 классов.

Учебный год начинается: 1 сентября  
Программу реализует педагог дополнительного образования.  
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол».

## 1.2. Цель, задачи программы

**Целью занятий** по программе дополнительного образования «Футбол» являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

**Актуальность программы** состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес школьников к данному виду спорта.

В группе решаются определённые **задачи**:

- 1) укрепление здоровья и закаливание организма;
- 2) привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- 3) обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- 4) овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- 5) участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

## 1.3. Общая характеристика программы

### Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в **принципе совместной деятельности учителя и ученика**. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4 часа в неделю. Возраст учащихся с 11 лет по 14-15 лет.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

### Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

**Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** групповая.

#### 1.4. Планируемые результаты освоения программы

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 будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### 1.5. Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни обучающихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

## 2. Содержание программы

№	Раздел	Содержание
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.
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)
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 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. Поддача 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	
5	Ведение мяча и обводка	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)	
6	Отбор мяча	Выбивание мяча ударом ногой	
7	Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	
8	Игра вратаря	Ловля катящегося мяча Ловля мяча, летящего навстречу Ловля мяча сверху в прыжке Отбивание мяча кулаком в прыжке Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	
10	Тактика игры	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	
11	Подвижные игры и эстафеты	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности	
12	Физическая подготовка	Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	

**Футбол. 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 ногой 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.

**2.1. Учебно-тематический план  
Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Номера занятий	Формы занятий
1	Введение. История футбола	1	1	Лекция. Беседа.
	<b>Передвижения и остановки</b>			
2	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1	3	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Удары по мячу</b>			
4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1	4	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
5	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	1	5	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
6	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	1	6	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
7	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	1	7	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
8	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	1	8	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
9	Удары по летящему мячу серединой подъема	1	9	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
10	Удары по летящему мячу серединой лба	1	10	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

				тактических действий. Учебная игра
11	Удары по летящему мячу боковой частью лба	1	11	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
12	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	1	12	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
13	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	1	13	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Остановка мяча</b>			
14	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1	14	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
15	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	1	15	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
16	Остановка мяча грудью	1	16	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
17	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1	17	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)	1	18	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
19	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	19	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
20	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	5	20	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
21	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	5	21	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	22	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
23	Отбор мяча перехватом	1	23	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
24	Отбор мяча толчком плеча в плечо	5	24	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
25	Отбор мяча в подкате	5	25	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	1	26	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Игра вратаря</b>			
27	Ловля катящегося мяча	1	27	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
28	Ловля мяча, летящего навстречу	1	28	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
29	Ловля мяча сверху в прыжке	1	29	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
30	Отбивание мяча кулаком в прыжке	1	30	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
31	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	1.5	31	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)	10	32	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
<b>Тактика игры</b>				
33	Тактика свободного нападения	10	33	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
34	Позиционные нападения без изменения позиций	1	34	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
35	Позиционные нападения с изменением позиций	1	35	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	1	36	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	1	37	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
38	Двусторонняя учебная игра	1	38	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	10	39	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
40	Игры, развивающие физические способности	10	40	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	1	41	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

ИТОГО: 166,5 часов

## 2.2 Условия реализации программа Материально-техническое обеспечение:

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. щиты с кольцами – 2 комплекта.
2. щиты тренировочные с кольцами – 4 шт.
3. стойки для обводки – 12 шт.
4. гимнастическая стенка – 6 пролетов
5. гимнастические скамейки – 4 шт.
6. гимнастические маты
7. скакалки – 20 шт.
8. мячи набивные различной массы
9. гантели различной массы
10. мячи баскетбольные
11. насос ручной со штуцером

## 2.3. Оценочные и методические материалы

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в школьных и районных соревнованиях по футболу.

### *Нормативы технической подготовки.*

оценка	Штрафные удар	Пенальти	Скоростная техника	Передачи мяча в парах на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

**Штрафной удар** выполняются последовательно по 2 удара по воротам. Выполнения штрафных ударов по мячу с дальних дистанции. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

**Пенальти** выполняются последовательно десять ударов с 6-метровой отметки, по 10 ударов.

**Скоростная техника.** При выполнении обводки стоек, игроку необходимо обязательно попасть в ворота; если мяч не попал в ворота, следует выполнить дополнительные удар до тех пор, пока он не попадет в ворота. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой ногой) и мяч попадет в ворота. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

**Передача мяча в парах на скорость.** Встать на расстоянии 2-3 метра друг от друга лицом и выполнять передачи мяча правой и левой ногой поочередно в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

## 2.4. Методическое обеспечение

В учебно-воспитательной работе заложен *принцип* совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяется разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** показ упражнения, наглядные пособия, видеофильмы.

**Практические методы:**

- метод упражнений;
- игровой
- соревновательный
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

*Формы обучения:*

- индивидуальная;
  - фронтальная;
  - групповая;
- поточная

## 2.5. Список литературы

1. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. /авт.-сост. В.И.Лях, А.А.Зданевич. – 9-е изд. – Москва «Просвещение», 2012г.
2. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2011.
3. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
4. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.
5. Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.