

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Белоярская средняя школа»

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания ШМО классных
руководителей
от 28 августа 2024 №1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
Румянцева В.Е. _____
28 августа 2024

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»

Срок реализации: 2 года

Возраст учащихся: 7-13 лет

Автор-составитель:

Быков М.В.,
учитель физической культуры

с. Белый Яр
2024

Пояснительная записка

Данная программа составлена в соответствии с положением о дополнительном образовании в МБОУ «Белоярская СШ». Группа создается для учащихся с 10-15 лет, которые хотят заниматься футболом. Основным содержанием занятий является разносторонняя и специальная подготовка. Сообщение знаний организовывается в виде бесед до, после или в процессе выполнения двигательной активности.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в школе, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное - воспитывать личность, способную к самостоятельной творческой деятельности.

Цель: создание условий для воспитания здоровой, физически развитой личности.

Задачи:

- Приобщение ребят к систематическим занятиям физической культуры
- Обеспечение учащимся свободного выбора физических упражнений
- Углубление знаний и закрепление умений, приобретенных на уроках ФК
- Содействие развитию физических и психических качеств детей
- Стимулирование умственной и физической активности учащихся

Программа рассчитана на 1 учебный год, на 136 часов по 4 часа в неделю.

Формы и методы реализации программы: групповые, фронтальные занятия; занятия в подгруппах; индивидуальные занятия.

В секцию вовлекаются трудные подростки для заполнения свободного времени, повышения интереса к здоровому образу жизни и занятия физическими упражнениями и спортом.

Ожидаемые результаты:

- Улучшение показателей контрольно-двигательной подготовки, которые отражают уровень здоровья
- Улучшение теоретических знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта
- Достижение результатов в спортивных конкурсах школьного и районного значения.

Тематический план секции (футбол) 2024-2025 учебный год

№ п/п	Тема занятия	Кол- во час	Планируемый результат	Дата	
				План	Факт
1.	Теория. Физическая культура и спорт в России. Правила игры в футбол.	1	Знание правил игры в футбол		
2.	Общая и специальная физическая подготовка. Строевые упражнения, разминочный бег.ОРУ.	2	Тренировка подвижности и выносливости		
3.	Упражнения для развития гибкости, силы, ловкости.	1	Тренировка подвижности и выносливости		
4.	Упражнения для развития скорости.	2	Тренировка подвижности и выносливости		
5	Подвижные и спортивные игры(ручной мяч, баскетбол и др)	1	Тренировка подвижности и выносливости		
6	Техника игры в футбол. Классификация и терминология технических приемов игры в футбол.	2	Знание классификации и терминологии		
7	Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара.	1	Тренировка техники удара		
8	Удары по мячу ногой и головой.	2	Тренировка техники удара		
9	Остановка, ведение мяча, отбор мяча, обманные движения, вбрасывание мяча.	1	Тренировка техники		
10	Тактика игры в футбол. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	2	Тренировка техники		
11	Теория. Развитие футбола в России.	1	Знания о развитие футбола в России		
12	Общая и специальная физическая подготовка. Строевые упражнения, разминочный бег.	2	Тренировка подвижности и выносливости		
13	Упражнения для развития гибкости, силы, ловкости.	1	Тренировка подвижности и выносливости		
14	Упражнения для развития скорости.	2	Тренировка подвижности и выносливости		
15	Подвижные и спортивные	1	Тренировка		

	игры(ручной мяч, баскетбол и др)		подвижности и выносливости		
16	Техника игры в футбол. Удары по мячу внутренней, внешней частью подъема, внутренней частью стопы.	2	Тренировка техники удара		
17	Удар мяча серединой лба, внутренней стороной стопы.	1	Тренировка техники удара		
18	Остановка, ведение мяча, отбор мяча, обманные движения, вбрасывание мяча.	2	Тренировка техники		
19	Вбрасывание мяча, техника игры вратаря.	1	Тренировка техники удара		
20	Тактика игры в футбол. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	2	Тренировка техники удара		
21	Контрольные испытания.	1			
22	Участие в соревнованиях по футболу.	2			
23	Теория. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	1	Знания о гигиенических навыках		
24	Общая и специальная физическая подготовка. Строевые упражнения, разминочный бег.	2	Тренировка подвижности и выносливости		
25	Упражнения для развития гибкости, силы, ловкости.	1	Тренировка подвижности и выносливости		
26	Упражнения для развития скорости.	2	Тренировка подвижности и выносливости		
27	Подвижные и спортивные игры(ручной мяч, баскетбол и др)	1	Тренировка подвижности и выносливости		
28	Техника игры в футбол. Удары по мячу внутренней, внешней частью подъема, внутренней частью стопы.	2	Тренировка техники удара		
29	Удар мяча серединой лба, остановка мяча подошвой.	1	Тренировка техники удара		
30	Остановка, ведение мяча, отбор мяча, обманные движения, вбрасывание мяча.	2	Тренировка техники		
31	Техника игры вратаря.	1	Тренировка техники		
32	Тактика игры в футбол. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	2	Тренировка техники		
33	Теория. Место занятий, оборудование.	1			
34	Общая и специальная	2	Тренировка		

	физическая подготовка. Строевые упражнения, разминочный бег.		подвижности и выносливости		
35	Упражнения для развития гибкости, силы, ловкости	1	Тренировка подвижности и выносливости		
36	Упражнения для развития скорости.	2	Тренировка подвижности и выносливости		
37	Подвижные и спортивные игры(ручной мяч, баскетбол и др)	1	Тренировка подвижности и выносливости		
38	Техника игры в футбол. Удары по мячу внутренней, внешней частью подъема, внутренней частью стопы.	2	Тренировка техники удара		
39	Удар мяча серединой лба, остановка мяча подошвой.	1	Тренировка техники удара		
40	Остановка, ведение мяча, отбор мяча, обманные движения, вбрасывание мяча.	2	Тренировка техники		
41	Техника игры вратаря.	1	Тренировка техники		
42	Тактика игры в футбол. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	2	Тренировка техники		
43	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу.	1	Тренировка техники		
44	Участие в соревнованиях по футболу.	2			
45	Общая и специальная физическая подготовка. Строевые упражнения, разминочный бег.	1	Тренировка подвижности и выносливости		
46	Упражнения для развития гибкости, силы, ловкости	2	Тренировка подвижности и выносливости		
47	Легкоатлетические упражнения. Метания, прыжки.	1	Тренировка подвижности и выносливости		
48	Прогулки на лыжах.	2	Тренировка подвижности и выносливости		
49	Подвижные и спортивные игры(ручной мяч, баскетбол и др)	1	Тренировка подвижности и выносливости		
50	Техника игры в футбол. Удары по мячу внутренней, внешней частью подъема, внутренней частью стопы.	2	Тренировка техники удара		

51	Остановка, ведение мяча, отбор мяча, обманные движения, вбрасывания мяча.	1	Тренировка техники		
52	Тактика игры в футбол. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	2	Тренировка техники		
53	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу.	1	Тренировка техники, командные действия		
54	Общая и специальная физическая подготовка. Строевые упражнения, разминочный бег.	2	Тренировка подвижности и выносливости		
55	Упражнения для развития гибкости, силы, ловкости.	1	Тренировка подвижности и выносливости		
56	Упражнения для развития скорости.	2	Тренировка подвижности и выносливости		
57	Легкоатлетические упражнения, метания, прыжки.	1	Тренировка подвижности и выносливости		
58	Подвижные и спортивные игры.	2	Тренировка подвижности и выносливости		
59	Техника игры в футбол. Удары по мячу внутренней, внешней частью подъёма, внутренней частью стопы.	1	Тренировка техники удара		
60	Остановка, ведение мяча, отбор мяча, обманные действия, вбрасывания мяча.	2	Тренировка техники		
61	Тактика игры в футбол. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1	Тренировка техники		
62	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу.	2	Тренировка техники, командные действия		
63	Участие в соревнованиях по футболу.	1			
64	Теория. Правила игры в футбол.	2	Знание правил игры в футбол		
65	Общая и специальная физическая подготовка, строевые упражнения, разминочный бег.	1	Тренировка подвижности и выносливости		
66	Легкоатлетические упражнения, метание, прыжки.	2	Тренировка подвижности и выносливости		
67	Упражнения для развитие	1	Тренировка		

	гибкости, силы, ловкости.		подвижности и выносливости		
68	Упражнения для развития скорости.	2	Тренировка подвижности и выносливости		
69	Техника игры вратаря.	1	Тренировка техники		
70	Контрольные испытания.	2			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 665813868896249450789253550581075301583087309081

Владелец Ельчанинова Оксана Викторовна

Действителен с 11.09.2024 по 11.09.2025