

**Муниципальное автономное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 63 города Тюмени**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
протокол № 1
от 28.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
Н.И. Иванова
«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАОУ СОШ № 63 города Тюмени
от «29» августа 2025 г. №62/ОД

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта

Секции «Футбол»

(разработана для обучающихся 9-11 классов)

Направление – физкультурно-спортивное

Разработчик программы – учитель физической культуры – Вернигоров Э.Ю.

Количество часов по учебному плану: 1 час в неделю

Количество часов в год: 40 часов

Срок реализации программы – 1 год

Тюмень – 2025

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования секции «Футбол» разработана на основе: Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2014), «Проекта организации физкультуры по интересам обучающихся 9-11 классов общеобразовательных школ города Тюмени в условиях интеграции основного и дополнительного физкультурного образования», 2013 г, СанПин 2.4.2.2821-10 от 01.09.2011, Санпин 2.4.2.2821-10 с изменениями на 2016 год.

Программа предназначена для учащихся 9-11 классов, 1 раз в неделю, по 1 часу

Всего 40 часов.

Цель:

формирование и закрепление навыков использования оздоровительной физической культуры и специальных физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, стабилизация и повышение показателей здоровья учащихся, увеличение объема двигательной активности.

Задачи:

- ✓ снизить негативные последствия учебной нагрузки;
- ✓ укрепить здоровье учащихся, снизить заболеваемость школьников;
- ✓ увеличить уровень двигательной активности;
- ✓ повысить уровень сформированности качеств личности школьников, что будет способствовать успешности их адаптации в обществе;
- ✓ удовлетворить потребности и интересы учащихся в занятиях по футболу
- ✓ повысить уровень физической подготовленности

Содержание программы

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (мини-футбол), правила соревнований, данный раздел программы изучается в процессе занятий.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества, данный раздел программы изучается в процессе занятий.

В разделе «Техника и тактика игры» представлении материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

Учебно - тематический план

№	Наименование темы	Количество часов	
		Всего	Практические занятия
1	Основы знаний	В процессе занятий	
2	Общая и специальная физическая подготовка	В процессе занятий	
3	Техника и тактика игры в футбол	40	40
Итого		40	

Календарно-тематическое планирование занятий секции «Футбол»

№	Темы	Часы	Дата	
			план	факт
Техника и тактика игры в футбол				
1	Техника безопасности на занятиях. Техника передвижений игрока.	1		
2	Основные правила игры в футбол. Техника передвижений игрока.	1		
3	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	1		
4	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		
5	Ведение мяча	1		
6	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	1		
7	Удар носком	1		
8	Удар серединой лба на месте	1		
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1		
10	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	1		
11	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1		
12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	1		
13	Удар по летящему мячу средней частью подъема	1		
14	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1		
15	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1		
16	Обманные движения (финты)	1		
17	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	1		
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1		
19	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	1		
20	Резаные удары	1		
21	Удар по мячу серединой лба	1		
22	Удар боковой частью лба	1		
23	Остановка катящегося мяча подошвой	1		
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1		
25	Остановка мяча грудью	1		
26	Совершенствование техники ведения мяча	1		

27	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	1		
28	Отбор мяча подкатом	1		
29	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	1		
30	Финт ударом	1		
31	Финт остановкой	1		
32	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	1		
33	Тактические действия в нападении	1		
34-36	Двухсторонняя игра (Соревнование)	7		

Ожидаемые результаты

Знать:

- ✓ значение правильного режима дня спортсмена;
- ✓ разбор и изучение правил игры в футбол;
- ✓ роль капитана команды, его права и обязанности;
- ✓ правила использования спортивного инвентаря.

Уметь:

- ✓ контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- ✓ управлять своими эмоциями;
- ✓ владеть игровыми ситуациями на поле;
- ✓ уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

Демонстрировать:

Упражнения	Обучающиеся 9-11 класса
Бег 30м (сек)	4,7
Бег 400м (сек)	67,0
6-минутный бег (м)	1500
Прыжок в длину с/м (см)	200
Бег 30м с ведением мяча (сек)	5,8
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)	30,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	55
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	10,0

Жонглирование мячом (кол-во раз)	20
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	30
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	45
Бросок мяча на дальность (м)	20

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1	Основная литература для учителя
1.1	Концепция интеграции основного и дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательной школы: Учебное пособие для студентов и аспирантов, обучающихся по специальности «физическая культура и спорт». / Авторы-составители: В.Г. Хромин, И.И. Сулейманов, В.Н. Потапов, Е.В. Хромин- Тюмень: Издательство «Вектор-Бук», 2001. - 20 с.
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.
1.3	Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб.для общеобразоват. учреждений / В. И.. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2010.
2	Дополнительная литература для учителя
2.1	В.С.Родиченко. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования/ В.С.Родиченко и др.:Олимпийский комитет России.-25-е изд., перераб. и дополн. – М.: Советский спорт, 2014.-224 с.: ил.
2.2	В.И.Лях. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - М.:ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.- 272с., 50 ил.
2.3	Л.А.Архипова. ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ.Учебное пособие. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2008. 80с.
3	Дополнительная литература для учащихся
3.1	Научно-популярная и художественная литература, по спорту, олимпийскому движению
4	Технические средства обучения
4.1	Музыкальный центр
4.2	Компьютер, мультимедийная установка
5	Учебно-практическое оборудование
5.1	Канат для лазанья
5.2	Перекладина гимнастическая (пристеночная)
5.3	Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
5.4	Ворота футбольные
5.5	Мячи: набивные весом 1-3 кг, футбольные; палки гимнастические, скакалки, кегли, обручи.