Утверждено
приказом директора МАОУ СОШ № 10
№ 146-од от 30.07.2024
_____ О. А. Просвирякова

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Футбол»
на 2024-2025 учебный год

2024 год

Пояснительная записка

Учебный план разработан на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 28.06.2019 № МР-81/02вц «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме»;
- Устава МАОУ СОШ № 10.

Учебный план является частью дополнительной общеразвивающей программы, регламентирующей организацию и содержание образовательного процесса, определяет продолжительность обучения, распределение учебного времени периодам обучения.

Учебный план

Направленность программы	Название предмета	Возраст детей	Срок реализации	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Физкультурно-спортивная	Футбол	7 – 14 лет	1 год	1 час	34 часа

Учебный (тематический) план (1-4 класс)/девочки (2-5 класс)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестационного контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Знания о футболе**	1	1		Лекция, беседа
2	**Общая физическая подготовка**	6		6	Тренировка
2.1	Правила техники безопасности. Стойка игрока. Учебная игра.	1		1	
2.2	Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра.	1		1	
2.3	Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра	1		1	
2.4	Игра «Квадрат». Учебная игра	1		1	
2.5	Игра «Квадрат». Учебная игра	1		1	
2.6	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат».	1		1	
3	**Специальная физическая подготовка**	10		10	Тренировка
3.1	Развитие двигательных качеств. Учебная игра	1		1	
3.2	Остановка мяча лбом. Учебная игра.	1		1	
3.3	Остановка мяча грудью. Учебная игра.	1		1	
3.4	Техника игры вратаря. Учебная игра.	1		1	
3.5	Удары по катящемуся мячу. Учебная игра.	1		1	
3.6	Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	1		1	
3.7	Удары по мячу носком, пяткой. Учебная игра.	1		1	

3.8	Удары по мячу головой. Учебная игра.	1		1	
3.9	Обманные движения (финты). Игра «Квадрат».	1		1	
3.10	Отбор мяча. Вбрасывание. Учебная игра.	1		1	
4	Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра.	17		17	Тренировка
4.1	Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра.	1		1	
4.2	Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра.	1		1	
4.3	Совершенствование навыков остановки мяча. Учебная игра.	1		1	
4.4	Совершенствование навыков передачи мяча. Учебная игра.	1		1	
4.5	Обучение остановки мяча бедром. Учебная игра.	1		1	
4.6	Обучение ударам по мячу. Учебная игра.	1		1	
4.7	Совершенствование навыков удара по мячу с лета. Учебная игра.	1		1	
4.8	Обучение отбору мяча у соперника. Учебная игра.	1		1	
4.9	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). Учебная игра	1		1	
4.10	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях. Учебная игра.	1		1	
4.11	Совершенствование ударов мячом по воротам. Учебная игра.	1		1	
4.12	Учебная игра.	1		1	
4.13	Учебная игра.	1		1	
4.14	Учебная игра.	1		1	

4.15	Учебная игра.	1		1	
4.16	Учебная игра	1		1	
4.17	Учебная игра	1		1	
		34	1	33	

Учебный (тематический) план (5-7 классы)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестационного контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Знания о футболе**	1	1		Лекция, беседа
2	**Общая физическая подготовка**	5		5	Тренировка
2.1	Введение. История футбола	1		1	
2.2	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1		1	
2.3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1		1	
2.4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1		1	
2.5	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	1		1	
3	Специальная физическая подготовка	8		8	Тренировка
3.1	Удары по неподвижному и катящему мячу.	1		1	
3.2	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1		1	
3.3	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1		1	
3.4	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	1		1	
3.5	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	1		1	
3.6	Остановка мяча грудью	1		1	
3.7	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы	1		1	

	по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)				
3.8	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	1		1	
4	Техника и тактика	20		20	Тренировка
4.1	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1		1	
4.2	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1		1	
4.3	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1		1	
4.4	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1		1	
4.5	Отбор мяча толчком плеча в плечо	1		1	
4.6	Отбор мяча толчком плеча в плечо	1		1	
4.7	Отбор мяча в подкате	1		1	
4.8	Отбор мяча в подкате	1		1	
4.9	Отбор мяча в подкате	1		1	
4.10	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1		1	
4.11	Ловля катящегося мяча	1		1	
4.12	Ловля катящегося мяча	1		1	
4.13	Ловля мяча, летящего навстречу	1		1	
4.14	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	1		1	
4.15	Тактика свободного нападения	1		1	
4.16	Позиционные нападения без изменения позиций	1		1	
4.17	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с	1		1	

	атакой и без атаки ворот				
4.18	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		1	
4.19	Двусторонняя учебная игра	1		1	
4.20	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1		1	
4.21	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1		1	
		34	1	33	

Продолжительность занятий – 1 академический час
Количество учащихся, планируемое для обучения по программе:
не более 25 человек
Форма обучения: очная
Форма аттестации: зачет/незачет

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389002

Владелец Просвирякова Ольга Анатольевна

Действителен С 08.04.2024 по 08.04.2025