

Краснодарский край Крыловский район станица Кугоейская  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 10 имени Я.И Штанева  
станции Кугоейской муниципального образования Крыловский район

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ СОШ №10  
\_\_\_\_\_ Л.Л.Рябцева  
приказ № \_\_ от «\_\_\_\_\_» августа  
20 \_\_\_\_\_ г.

**Рабочая программа  
дополнительного образования детей  
Спортивная секция «Футболу»**

**Класс 5-9**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 3 года

Количество часов: всего 306 часов; в неделю 3 часа

Возрастная категория: 11-16 лет

Форма обучения: очная

Программа разработана на основе рабочей программы по физической культуре В.И Ляха для учащихся 5-9 классов соответствии с ФГОС.

2022 год.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения, и имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Программа разработана с помощью комплексной программы физического воспитания учащихся 1 –11 классов образовательных учреждений В.И. Ляха и предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Футбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – футбол – определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе. Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Программа рассчитана на 306 часа в год (3 часов в неделю) и реализуется в течение 34 учебных недель. Возраст обучающихся: 11 – 17 лет.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, футбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. В этом и состоит актуальность программы, так как в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из

важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

**Цель данной образовательной программы:** оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе их творческой активности; формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

**Образовательные:** дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (футбол); научить правильно регулировать свою физическую нагрузку; обучить учащихся технике и тактике футбола

**Оздоровительные:**

- обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами футбола;
- развить основные физические качества;
- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки.

**Воспитательные:**

- развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни.

**Формы занятий:** Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Форма организации деятельности: групповая, индивидуально -групповая, индивидуальная, фронтальная. С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют:

Ожидаемые результаты:

- овладение учащимися тактикой и техникой спортивной игры «футбол»;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- обогащение двигательного опыта;
- расширение кругозора учащихся;

Во время практических занятий применяются разнообразные методы практическую направленность, теоретическая часть.

Во время практических занятий применяются разнообразные методы практическую направленность, теоретическая часть ведения тренировки: репродуктивный, поточный, игровой и соревновательные

повышение адаптивных возможности организма : противостояние условиям внешней среды стрессового характера; □ привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

**Формы подведения итогов:** Основной показатель работы секции по футболу – выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно–качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям, результаты участия в которых также станут показателем работы секции.

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Название тем	Название тем		
		Теория	Практика	Всего
1	Теоретические сведения	10	-	10
2	Общефизическая подготовка	0	16	16
3	Специальная подготовка	4	16	15
4	Техническая подготовка	0	26	26
5	Тактика игры	6	10	15
6	Учебные игры	4	30	40
7	Организация и проведение спортивных мероприятий	0	4	4
	Всего	24	102	126

## Календарно-тематическое планирование спортивной секции «Футбол» на 1 год

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов	По плану	По факту	Формы внеурочной деятельности
1	Введение. История футбола. Техника безопасности.	2			Лекция. Беседа.
<b>Передвижения и остановки</b>					
2	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	2			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).	4			Показ отдельных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, упражнения). Отработка технических приемов и тактических действий.
<b>Удары по мячу</b>					
4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	8			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
5	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	8			Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
6	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	8			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических

					действий. Учебная игра
7	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	4			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
8	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	8			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
9	Удары по летящему мячу серединой подъема	4			Отработка технических приемов и тактических действий.
10	Удары по летящему мячу серединой лба	4			Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
11	Удары по летящему мячу боковой частью лба	4			Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
12	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	8			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
13	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	8			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

<b>Остановка мяча</b>					
14	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	8			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
15	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	8			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
16	Остановка мяча грудью	4			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
17	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	8			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)	4			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
19	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	8			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических

					действий. Учебная игра.
20	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	8			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
21	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	4			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
<b>Отбор мяча</b>					
22	Выбивание мяча ударом ногой	8			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
23	Отбор мяча перехватом	8			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
24	Отбор мяча толчком плеча в плечо	8			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
25	Отбор мяча в подкате	8			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

					игра.
<b>Вбрасывание мяча</b>					
26	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	4			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий
<b>Игра вратаря</b>					
27	Ловля катящегося мяча	4			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий
28	Ловля мяча, летящего навстречу	4			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий
29	Ловля мяча сверху в прыжке	4			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий
30	Отбивание мяча кулаком в прыжке	4			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий
31	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	4			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий
<b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом</b>		<b>8</b>			
32	Ведение, удар	8			Разучивание

	(перемещение мяча, остановка, удар по воротам)				упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
<b>Тактика игры</b>					
33	Тактика свободного нападения	4			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
34	Позиционные нападения без изменения позиций	4			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
35	Позиционные нападения с изменением позиций	4			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	8			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	4			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
38	Двусторонняя учебная игра	8			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	4			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
40	Игры, развивающие физические способности	8			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	8			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
<b>Всего</b>		<b>102 ч.</b>			

« УТВЕРЖДЕНО»

решение педагогического совета  
протокол № \_\_\_\_\_ Г  
Председатель педсовета  
\_\_\_\_\_ Л.Л. Рябцева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительного образования детей**  
**«ФУТБОЛ»**

Возраст детей : 10-15 лет

Срок реализации программы : 3 год

Автор-составитель:  
Учитель физической культуры.  
Сировежко Олеся Геннадьевна.

«СОГЛАСОВАНО»

зам. директора по ВР

\_\_\_\_\_ О.М.Каляуш

\_\_\_\_\_ год

Краснодарский край муниципальное образование  
Крыловский район станция Кугоейская  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 10  
имени Штанева Якова Ивановича

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по спортивной секции «Футбол»

Классы 5-9

Руководитель: Сировежко Олеся Геннадьевна.

Количество часов:

всего 102 часов; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе рабочей программы учителя Сировежко О.Г., утвержденной на заседании педагогического совета, протокол № \_\_\_\_\_ года.