

Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для спортивной секции «Футбол». Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

В секцию футбола привлекаются ребята в возрасте 12-15 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа рассчитана на 76 занятий в год (3 часа в неделю) и реализуется в течение 38 учебных недель.

Целью занятий в секции 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.

Материально-техническое и информационное обеспечение
Учебно-практическое оборудование

- Перекладина
- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)
- Комплект навесного оборудования (тренировочные баскетбольные щиты)
- Мячи: малый мяч (футзал), футбольные
- Мат гимнастический
- Кегли
- Обручи
- Ворота футбольные

Учебно- тематический план.

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Введение	40мин
2	Передвижения и остановки	5
3	Удары по мячу	5
4	Остановка мяча	5

5	Ведение мяча и обводка	5
6	Отбор мяча	5
7	Вбрасывание мяча	3
8	Игра вратаря	5
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	5
10	Тактика игры	17
11	Подвижные игры и эстафеты	7
12	Физическая подготовка	15

Содержание программы

№	Раздел	Содержание
1	История футбола	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
2	Передвижения и остановки	Передвижение боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)
3	Удары по мячу	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. Подача мяча в штрафную площадь
4	Остановка мяча	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.
----	----------------------------------	--

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического объединения

учителей МБОУ ООШ №21

от 31 августа 2023 г № 1

_____ /Д.Н. Артюхова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

_____ /Е.В. Дубовик/

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21

СТ. СПОКОЙНАЯ

УТВЕРЖДЕНО

решение педсовета протокол №__

от 31 августа _____ 2023__ года

Председатель педсовета

_____ Е.И. Волошина

Подпись, печать ОУ _____ Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Секция

«Футбол»

Срок реализации 1год

Возраст обучающихся 12-15 лет (5-9 кл)

Цацкин Владимир Сергеевич

Программа разработана на основе программы организации работы спортивных секций в школе/ авт.-сост. Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, Н.В.Маслов:-М. Просвещение 2011г.

Согласовано

Зам.директора по ВР

_____ Е.В. Дубовик

31 августа 2023г

**КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ, ОТРАДНЕНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21
СТАНИЦЫ СПОКОЙНОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОТРАДНЕНСКИЙ РАЙОН**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ**

Секции «Футбол»

Класс: 5-9

Учитель: Цацкин Владимир Сергеевич

Количество часов: всего 76 занятий; в неделю 3ч

Планирование составлено на основе рабочей программы Цацкина В.С., утвержденной решением педагогического совета протокол № 1 от 31.08. 2023 г.

Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Тема Занятия	Кол-во часов	Дата	
1	Введение. История футбола	40 мин		
	Передвижения и остановки	5 зан		
2	Передвижения боком и остановки.	90 мин		
3	Передвижение спиной вперед и ускорение.	90 мин		
4	Повороты, старты из различных исходных положений.	90 мин		
5	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	90 мин		
6	Челночный бег	90 мин		
	Удары по мячу	5 зан		
7	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	90 мин		
8	Удары по неподвижному и катящемуся мячу средней частью подъема	90 мин		
9	Удары по катящемуся мячу внутренней частью стопы.	90 мин		

10	Удары по мячу носком	90 мин		
11	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	90 мин		
	Остановка мяча	5 занятий		
12	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	90 мин		
13	Остановка катящегося мяча подошвой.	90 мин		
14	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.	90 мин		
15	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.	90 мин		
16	Остановка мяча грудью	90 мин		
	Ведение мяча и обводка	5 занятий		
17	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы.	90 мин		
18	Ведение мяча по прямой.	90 мин		
19	Ведение мяча с изменением направления и скорости	90 мин		
20	Ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	90 мин		
21	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	90 мин		
	Отбор мяча	5 занятий		
22	Выбивание мяча ударом ногой	90 мин		
23	Отбор мяча перехватом	90 мин		
24	Выбивание мяча ударом ногой	90 мин		

25	Отбор мяча перехватом	90 мин		
26	Отбор мяча толчком плеча в плечо	90 мин		
	Вбрасывание мяча	3 занятия		
27	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места	90 мин		
28	Вбрасывание мяча с места	90 мин		
29	Вбрасывание мяча с разбега (3-4 шагов)	90 мин		
	Игра вратаря	5 занятий		
30	Ловля катящегося мяча	90мин		
31	Ловля мяча, летящего навстречу	90мин		
32	Ловля мяча сверху в прыжке	90мин		
33	Отбивание мяча кулаком в прыжке	90мин		
34	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	90мин		
	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	5 занятий		
35	Ведение, удар.	90мин		

36	Удар по воротам после остановки.	90мин		
37	Перемещение мяча, остановка.	90мин		
38	Ведение с изменением направления, передача.	90мин		
39	Обводка стоек и удар по воротам	90мин		
	Тактика игры	17 занятий		
40	Тактика свободного нападения	90мин		
41	Позиционные нападения без изменения позиций	90мин		
42	Позиционные нападения с изменением позиций	90мин		
43	Позиционные нападения с изменением позиций	90мин		
44	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, с атакой и без атаки ворот	90мин		
45	Нападение в игровых заданиях 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	90мин		
46	Индивидуальные, групповые действия в нападении и защите	90мин		
47	Командные тактические действия в нападении и защите	90мин		

48	Двусторонняя учебная игра	90мин		
49	Индивидуальные действия в нападении.	90мин		
50	Индивидуальные действия в защите 2:2, 3:3.	90мин		
51	Взаимодействие игроков в нападении.	90мин		
52	Взаимодействие игроков в защите.	90мин		
53	Взаимодействие игроков в учебной игре в защите.	90мин		
54	Взаимодействие игроков в учебной игре в нападении.	90мин		
55	Закрепление тактических действий.	90мин		
56	Учебная двухсторонняя игра.	90мин		
	Подвижные игры и эстафеты	7 занятий		
57	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	90мин		
58	Игры и эстафеты	90мин		
59	Закрепление технических приемов	90мин		

60	Закрепление тактических действий.	90мин		
61	Игры, развивающие физические способности	90мин		
62	Игры и эстафеты с мячами	90мин		
63	Правила игры. Подвижная игра	90 мин		
	Физическая подготовка	13 занятий		
64	Развитие скоростных способностей.	90 мин		
65	Развитие скоростно-силовых способностей.	90 мин		
66	Развитие координационных способностей	90 мин		
67	Развитие выносливости.	90 мин		
68	Развитие гибкости.	90 мин		
69	Правила игры в футбол.	90 мин		
70	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	90 мин		
71	Общеразвивающие упражнения без предметов.	90 мин		

72	Упражнения с набивным мячом.	90 мин		
73	Акробатические упражнения.	90 мин		
74	Упражнение в висах и упорах.	90 мин		
75	Легкоатлетические упражнения.	90 мин		
76	Подвижные игры и эстафеты.	90 мин		