

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 22 города Ставрополя

Согласовано
Зам.директора по ВР
_____ Е.Г.Константинова
от «_» _____ 2024г.

Утверждено
Директор МБОУ СОШ № 22
_____ Л.И.Ефременко
от «_» _____ 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Спортивная секция «**Футбол**»
Уровень основного общего образования (5 кл.)
Срок освоения программы: 1 год

Составитель: Копылов Андрей Николаевич,
учитель физической культуры

2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по футболу секции для 5 класса составлена на основе:

- ФЗ «Об образовании»
- Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования.
- Рабочая программа по праву составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования и авторской программы В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программой предусматривается 70 занятия, поэтому для прохождения программного материала отводится 2 часа в неделю, 70 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

История футбола (2 часов)

Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Передвижения и остановки (4 часов)

Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).

Удары по мячу (10 часов)

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. Поддача мяча в штрафную площадь

Остановка мяча (7 часов)

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы Остановка мяча грудью Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы

Ведение мяча и обводка (10 часов)

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)

Отбор мяча (7 часов)

Выбивание мяча ударом ногой

Вбрасывание мяча (3 часа)

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом

Игра вратаря (3 часов)

Ловля катящегося мяча Ловля мяча, летящего навстречу Ловля мяча сверху в прыжке Отбивание мяча кулаком в прыжке Ловля мяча в падении (без фазы полёта)

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом (4 часа)

Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.

Тактика игры (10 часов)

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

Подвижные игры и эстафеты (4 часов)

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности

Физическая подготовка (6 часов)

Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема раздела	Максимальная нагрузка,ч.
1	История футбола	2
2	Передвижения и остановки	4
3	Удары по мячу	10
4	Остановка мяча	7
5	Ведение мяча и обводка	10
6	Отбор мяча	7
7	Вбрасывание мяча	3
8	Игра вратаря	3
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	4
10	Тактика игры	10
11	Подвижные игры и эстафеты	4
12	Физическая подготовка	6
13	Всего	70

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Кол. Час.	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся	Дата проведения	
				План	Факт
1	1	Введение. История футбола	Лекция. Беседа.		
2	1	Введение. История футбола	Лекция. Беседа.		
3	1	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.		
4	1	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.		
5	1	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.		
6	1	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.		
7	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		
8	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		
9	1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		
10	1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.		

		внутренней стороной стопы и средней частью подъема	Учебная игра		
11	1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		
12	1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		
13	1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов.		
14	1	Удары по неподвижному и катящему мячу.	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов.		
15	1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов.		
16	1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов		
17	1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		
18	1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		
19	1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		
20	1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		
21	1	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		
22	1	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		
23	1	Остановка мяча грудью	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		
24	1	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		

		ногой (без сопротивления защитника)			
25	1	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		
26	1	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		
27	1	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		
28	1	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		
29	1	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		
30	1	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		
31	1	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		
32	1	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		
33	1	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		
34	1	Отбор мяча толчком плеча в плечо	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		
35	1	Отбор мяча толчком плеча в плечо	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		
36	1	Отбор мяча толчком плеча в плечо	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		

37	1	Отбор мяча толчком плеча в плечо	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		
38	1	Отбор мяча в подкате	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		
39	1	Отбор мяча в подкате	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		
40	1	Отбор мяча в подкате	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		
41	1	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		
42	1	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		
43	1	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		
44	1	Ловля катящегося мяча	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		
45	1	Ловля катящегося мяча	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		
46	1	Ловля мяча, летящего навстречу	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		
47	1	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		
48	1	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		
49	1	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		
50	1	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		

51	1	Тактика свободного нападения	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		
52	1	Тактика свободного нападения	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		
53	1	Тактика свободного нападения	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		
54	1	Позиционные нападения без изменения позиций	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		
55	1	Позиционные нападения без изменения позиций	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		
56	1	Позиционные нападения с изменением позиций	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		
57	1	Позиционные нападения с изменением позиций	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		
58	1	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		
59	1	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		
60	1	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		
61	1	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		
62	1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		
63	1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		
64	1	Двусторонняя учебная игра	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		

65	1	Игры, развивающие физические способности	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		
66	1	Игры, развивающие физические способности	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		
67	1	Игры, развивающие физические способности	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		
68	1	Игры, развивающие физические способности	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		
69	1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		
70	1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		

Планируемые результаты:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.