

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа с.Мосты
муниципального района Пестравский Самарской области
Министерство образования Самарской области
ГБОУ СОШ с.Мосты

РАССМОТРЕНО

Заседанием ШМО
естественно-научного
цикла

Погожева Г.А.
Протокол №1 от «28»
августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

И.о.зам директора по МР

Любаева И.В

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Смирнова Ю.А
Приказ №93/1 -о/д от «29»
августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Юный чемпион»

для 5-7-8 классов

2025-2026 учебный год

Составитель: учитель Амелина А.О

ФИО

Мосты, 2025 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по футбольной секции для 5-7-8 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

Программой предусматривается 34 часа, поэтому для прохождения программного материала отводится по 1 часу в неделю.

Целью занятий являются:

- разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи дополнительной образовательной программы:

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. Владение техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
5. Освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; участие в соревнованиях по футболу;
6. Изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

История футбола (1 час)

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

Передвижения и остановки (2 часа)

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 (9 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. Подача мяча в штрафную площадь

Остановка мяча (4 часа)

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 (4 часа)

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 (2 часа)

Выбивание мяча ударом ногой

Вбрасывание мяча (1 час)

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

Игра вратаря (5 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 владения мячом (2 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 (11 часов)

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

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Кол – во часов			
		Всего	Теория	Практика	К/р
1	История футбола	1	1	-	-
2	Передвижения и остановки	2	-	2	-
3	Удары по мячу	9	1	8	-
4	Остановка мяча	4	1	3	-
5	Ведение мяча и обводка	4	-	4	-
6	Отбор мяча	2	-	2	-
7	Вбрасывание мяча	1	-	1	-
8	Игра вратаря	5	1	4	-
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	2	-	1	1
10	Тактика игры	4	-	4	-
	Итого	34	3	30	1

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1. История футбола							
1.1	Введение. История футбола	1	-	1	Лекция. Беседа.		https://resh.edu.ru/
2. Передвижения и остановки							
2.1	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1	-	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.		https://resh.edu.ru/
2.2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1	-	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		https://resh.edu.ru/
3. Удары по мячу							
3.1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1	-	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		https://resh.edu.ru/
3.2	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	1	-	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		https://resh.edu.ru/
3.3	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	1	-	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		https://resh.edu.ru/
3.4	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	1	-	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических		https://resh.edu.ru/

					действий. Учебная игра		
3.5	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	1	-	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		https://resh.edu.ru/
3.6	Удары по летящему мячу серединой подъема	1	-	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		https://resh.edu.ru/
3.7	Удары по летящему мячу боковой частью лба	1	-	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		https://resh.edu.ru/
3.8	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	1	-	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		https://resh.edu.ru/
3.9	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	1	-	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		https://resh.edu.ru/
4. Остановка мяча							
4.1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1	-	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		https://resh.edu.ru/
4.2	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	1	-	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		https://resh.edu.ru/
4.3	Остановка мяча грудью	1	-	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических		https://resh.edu.ru/

					приемов и тактических действий. Учебная игра		
4.4	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1	-	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		https://resh.edu.ru/
5. Ведение мяча и обводка							
5.1	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	1	-	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		https://resh.edu.ru/
5.2	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	-	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		https://resh.edu.ru/
5.3	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	1	-	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		https://resh.edu.ru/
5.4	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	1	-	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		https://resh.edu.ru/
6. Отбор мяча							
6.1	Отбор мяча толчком плеча в плечо	1	-	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		https://resh.edu.ru/
6.2	Отбор мяча в подкате	1	-	1	Показ отдельных упражнений.		https://resh.edu.ru/

					Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		
7. Вбрасывание мяча							
7.1	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1	-	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		https://resh.edu.ru/
8. Игра вратаря							
8.1	Ловля катящегося мяча	1	-	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		https://resh.edu.ru/
8.2	Ловля мяча, летящего навстречу	1	-	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		https://resh.edu.ru/
8.3	Ловля мяча сверху в прыжке	1	-	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		https://resh.edu.ru/
8.4	Отбивание мяча кулаком в прыжке	1	-	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		https://resh.edu.ru/
8.5	Ловля мяча в падении	1	-	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра		https://resh.edu.ru/
9. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом							
9.1	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	1	-	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка		https://resh.edu.ru/

					технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		
9.2	Тактика свободного нападения	1	1	-	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		https://resh.edu.ru/
10. Тактика игры							
10.1	Двусторонняя учебная игра	1	-	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		https://resh.edu.ru/
10.2	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	1	-	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		https://resh.edu.ru/
10.3	Игры, развивающие физические способности	1	-	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		https://resh.edu.ru/
10.4	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1	-	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		https://resh.edu.ru/

Планируемые результаты

Обучающиеся получают возможность научиться:

- 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.
- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.
- задачи врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом;
- значение и содержание самоконтроля;
- дневник самоконтроля;
- причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.