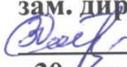


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Боровичинская основная общеобразовательная школа»

Согласовано:  
зам. директора по ВР  
 З.Т.Сафиуллина:  
«30» августа 2023 г.

Утверждаю:  
директор школы  
Е.Н.Никонова  
«30» августа 2023 г.  
Приказ № 103



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**СЕКЦИИ «ЛЮБИТЕЛИ ФУТБОЛА»**  
**5-9 классы**

с. Боровичи 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа по футболу предназначена для спортивной секции «Любители футбола» МКОУ «Боровичинская ООШ». Данная программа является программой внеурочной деятельности, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий.

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по футболу направлена на

- содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность,
- приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни,
- развитие физических качеств, необходимых для овладения игрой мини – футбол,
- привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

### **Планируемые результаты изучения программы внеурочной деятельности «Любители футбола»**

После первого года обучения занимающийся в кружке ожидает, что он наберёт достаточный уровень общей физической, приобретёт навыки и умения игры в футбол, расширит кругозор и знания по судейству игры в футбол. На первом году обучения занимающиеся должны владеть игровыми ситуациями и достичь высокого уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов овладения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально – волевых качеств.

Выпускник получит 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.

Выпускник получит 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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности «Любители футбола»

Личностные результаты:

• положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы; В области эстетики:

- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры:

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты: В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий. В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме; - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры: - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты: В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: - способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: - способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: - способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры: - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Содержание образовательной программы «Любители футбола»**

1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.
2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
3. Техническая подготовка.

Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой.

Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты).

Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.

1. Тактическая подготовка.

Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.

1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом  
Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

1. Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.

1. Игровая подготовка.

Подвижные игры. Спортивные игры.

1. Инструкторская и судейская практика.

2. Соревнования.

3. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

### Тематическое планирование

| №   | Наименование тем                                                                                              | Количество часов | В том числе |            |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|------------|
|     |                                                                                                               |                  | Теория      | Практика   |
| 1.  | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. |                  |             |            |
| 2.  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.                                                          | 2                | 1           | 1          |
| 3.  | Техническая подготовка                                                                                        | 50               | 10          | 40         |
| 4.  | Тактическая подготовка                                                                                        | 40               | 10          | 30         |
| 5.  | Общая физическая подготовка                                                                                   | 13               | 3           | 10         |
| 6.  | Специальная физическая подготовка                                                                             | 18               | 3           | 15         |
| 7.  | Игровая подготовка                                                                                            | 8                | 2           | 6          |
| 8.  | Инструкторская и судейская практика                                                                           | 2                | 1           | 1          |
| 9.  | Соревнования                                                                                                  | 2                | -           | 2          |
| 10. | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов                                                                | 2                | -           | 2          |
|     | <b>ИТОГО:</b>                                                                                                 | <b>136</b>       | <b>29</b>   | <b>107</b> |

**Методическое обеспечение**

### **Формы занятий.**

1. Беседы;
2. Практические занятия;
3. Презентация;
4. Сдача нормативов;
5. Подвижные игры;
6. Соревнования;
7. Товарищеские встречи.

### **Техническое оснащение.**

Спортивный зал

1. Тренажеры
2. Мячи
3. Скакалки

### **Формы подведения итогов.**

1. Сдача нормативов;
2. Соревнования.

\\

**Календарно-тематическое планирование**

| №  | Дата проведения |      | Тема занятия                                                                                                                   | Количество часов |
|----|-----------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|    | план            | факт |                                                                                                                                |                  |
| 1. | 13.09. 2023     |      | Правила ТБ на занятиях по мини-футболу                                                                                         | 2                |
| 2  | 20.09..2023     |      | Вводное занятие. Правила игры.                                                                                                 | 2                |
| 3  | 27.09. 2023     |      | Общая и физическая подготовка                                                                                                  | 2                |
| 4  | 04.10. 2023     |      | Общая и специальная ФП                                                                                                         | 2                |
| 5  | 11.10. 2023     |      | Физподготовка. Стойки и перемещения. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».                    | 2                |
| 6  | 18.10. 2023     |      | Физподготовка. Стойки и перемещения. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.                              | 2                |
| 7  | 25.10. 2023     |      | Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. Соревновательная деятельность.                                 | 2                |
| 8  | 08.11.2023      |      | Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. . Стойки и перемещения.                                             | 2                |
| 9  | 15.11.2023      |      | Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль                                                                   | 2                |
| 10 | 22.11.2023      |      | Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол Удары по не подвижному мячу.                                           | 2                |
| 11 | 29.11.2023      |      | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. Удары по не подвижному мячу.                            | 2                |
| 12 | 06.12.2023      |      | Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. Остановка катящегося мяча. | 2                |

|    |            |  |                                                                                             |   |
|----|------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 13 | 13.12.2023 |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.  | 2 |
| 14 | 20.12.2023 |  | Подвижные игры. Остановка катящегося мяча.                                                  | 2 |
| 15 | 27.12.2023 |  | Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. Ведение мяча.                           | 2 |
| 16 | 10.01.2024 |  | Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. Ведение мяча.             | 2 |
| 17 | 17.01.2024 |  | Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.                         | 2 |
| 18 | 24.01.2024 |  | Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.                                            | 2 |
| 19 | 31.01.2024 |  | Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.                                | 2 |
| 20 | 07.02.2024 |  | Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.                                                   | 2 |
| 21 | 14.02.2024 |  | Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.                                           | 2 |
| 22 | 21.02.2024 |  | Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.                            | 2 |
| 23 | 28.02.2024 |  | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.                               | 2 |
| 24 | 07.03.2024 |  | Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. | 2 |
| 25 | 14.03.2024 |  | Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.                            | 2 |
| 26 | 21.03.2024 |  | Отработка паса щечкой в парах. Футбол.                                                      | 2 |

|             |             |  |                                                                                                         |    |
|-------------|-------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 27          | 28.03.2024  |  | Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.                                           | 2  |
| 28          | 04.04.2024. |  | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 2  |
| 29          | 11.04.2024. |  | Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.                       | 2  |
| 30          | 18.04.2024  |  | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.                              | 2  |
| 31          | 25.04.2024. |  | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.                   | 2  |
| 32          | 02.05.2024. |  | Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.                 | 2  |
| 33          | 09.05.2024. |  | Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.                                               | 2  |
| 1.          | 16.05.2024. |  | Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.                      | 2  |
| 34          | 23.05.2024. |  | Отработка передач в движении, передача мяча на ход.                                                     | 2  |
| 35          | 30.05.2024. |  | Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.                                             | 2  |
| 36          | 29.05.2024. |  | Сдача нормативов. Двусторонняя учебная игра.                                                            | 2  |
| ВСЕГО ЧАСОВ |             |  |                                                                                                         | 72 |

### Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

| Контрольные упражнения                   | пол | Возраст, лет |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|------------------------------------------|-----|--------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|                                          |     | 8            | 9    | 10   | 11   | 12   | 13   | 14   | 15   | 16   | 17   |
| Бег 30 м с высокого старта, с            | м   | 6,4          | 6,2  | 6,0  | 5,8  | 5,6  | 5,4  | 5,2  | 4,9  | 4,8  | 4,7  |
|                                          | д   | 6,5          | 6,4  | 6,2  | 6,0  | 5,9  | 5,8  | 5,7  | 5,6  | 5,5  | 5,3  |
| Бег 300 м, с                             | м   | 66,0         | 64,0 | 62,0 | 60,0 | 58,0 |      |      |      |      |      |
|                                          | д   | 68,4         | 66,2 | 64,2 | 62,0 | 61,0 |      |      |      |      |      |
| Челночный бег, 3*10 м, с                 | м   | 9,5          | 9,3  | 9,0  | 8,8  | 8,6  | 8,5  | 8,3  | 8,0  | 7,6  | 7,4  |
|                                          | д   | 10,1         | 9,7  | 9,5  | 9,3  | 9,1  | 9,0  | 9,0  | 8,8  | 8,6  | 8,6  |
| 6-минутный бег, м                        | м   | -            | -    | -    | -    | 1150 | 1200 | 1200 | 1300 | 1350 | 1400 |
|                                          | д   | -            | -    | -    | -    | 950  | 1000 | 1050 | 1100 | 1100 | 1200 |
| Прыжок в высоту с места, см              | м   | 28           | 32   | 36   | 40   | 48   | 53   | 57   | 60   | 64   | 68   |
|                                          | д   | 25           | 29   | 32   | 34   | 36   | 38   | 40   | 42   | 44   | 48   |
| Прыжок в длину с места, см               | м   | 150          | 160  | 170  | 178  | 185  | 190  | 194  | 197  | 200  | 220  |
|                                          | д   | 130          | 135  | 140  | 145  | 150  | 155  | 160  | 165  | 170  | 190  |
| Метание набивного мяча (1 кг), м         | м   | 5,0          | 5,3  | 5,8  | 6,2  | 6,8  | 7,2  | 7,6  | 8,0  | 8,4  | 8,8  |
|                                          | д   | 3,4          | 3,8  | 4,2  | 4,6  | 4,8  | 5,2  | 5,6  | 6,0  | 6,4  | 6,8  |
| Подтягивание из виса на перекладине, раз | м   | -            | -    | -    | -    | -    | 5    | 6    | 7    | 8    | 10   |
|                                          | д   | -            | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    |
| Отжимания из упора на полу, раз          | м   | 4            | 6    | 8    | 10   | 15   | -    | -    | -    | -    | -    |
|                                          | д   | 3            | 4    | 5    | 7    | 9    | 12   | 14   | 16   | 18   | 20   |

### Примерные нормативные требования по специальной подготовке

| Контрольные упражнения                                           | пол          | Возраст, лет |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |
|------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|
|                                                                  |              | 8            | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  |   |
| Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз | м            | -            | 6   | 8   | 12  | 16  | 20  | 26  | 30  | 36  | 40  |   |
|                                                                  | д            | -            | 4   | 6   | 10  | 12  | 15  | 18  | 22  | 26  | 30  |   |
| Жонглирование мяча головой, раз                                  | м            | -            | 5   | 8   | 12  | 16  | 18  | 22  | 24  | 26  | 30  |   |
|                                                                  | д            | -            | 4   | 6   | 8   | 10  | 12  | 14  | 16  | 18  | 22  |   |
| Бег, 30 м с ведением мяча, с                                     | м            | -            | 6,0 | 6,5 | 6,3 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,5 | 5,1 | 4,8 |   |
|                                                                  | д            | -            | 7,2 | 6,8 | 6,6 | 6,5 | 6,3 | 6,0 | 5,7 | 5,4 | 5,1 |   |
| Ведение мяча по «восьмерке», с                                   | м            | +            | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   |   |
|                                                                  | д            | +            | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   |   |
| Комплексный тест, с                                              | м            | +            | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   |   |
|                                                                  | д            | +            | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   |   |
| Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий          | м            | -            | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 4   | 4   | 5   |   |
|                                                                  | д            | -            | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 4   | 4   | 4   |   |
| <b>Для вратарей</b>                                              |              |              |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |
| Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий                    | 1 упражнение | М            | -   | -   | -   | 3   | 4   | 3   | 4   | 4   | 4   | 5 |
|                                                                  |              | Д            | -   | -   | -   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 4 |
|                                                                  | 2            | М            | -   | -   | -   | 3   | 4   | 3   | 4   | 4   | 4   | 5 |

|                                                |            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------------|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|                                                | упражнение | д | - | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| Удар ногой с полуплета в цель, число попаданий |            | М | - | - | - | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 |
|                                                |            | д | - | - | - | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

