

Ростовская область Заветинский район х. Савдя  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Савдянская средняя  
общеобразовательная школа имени И.Т.Таранова.

«Утверждаю»

Директор МБОУ Савдянская

СОШ

им И.Т. Таранова

Приказ №143 от 28.08.2025

Славгородская

Ю.В.

М.П.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По курсу дополнительного образования «Футбол»

Уровень общего образования (класс): основное общее 5-9 классы

Количество часов: 74ч

Учитель: Пасько Светлана Петровна

Программа разработана на основе: примерной рабочей программы Физическая культура 5-9кл; Москва «Просвещение» 2024г, автор: В.И. Лях.

## 1. Пояснительная записка

Занятия в спортивной секции по футболу организуется в соответствии со следующими нормативными документами, методическими рекомендациями:

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 30.12.2021)
3. Федеральный закон от 26 мая 2021 г. № 144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
5. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам...»
6. «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий» Минпросвещения России от 07.05.2020
7. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Устав МБОУ Савдянской СОШ им. И. Т. Таранова
9. Основная образовательная программа МБОУ Савдянской СОШ им. И. Т. Таранова

Секции футбола и мини-футбола – самые посещаемые спортивные секции. Отчасти потому, что это самый популярный вид спорта в мире. Занятия футболом укрепляют здоровье и повышают иммунную систему организма. Азарт, появляющийся во время игры, поднимает настроение. Систематические тренировки развивают ловкость, быстроту, силу и выносливость – качества, которые важно и нужно формировать и воспитывать с малых лет. Футбол также учит уважать соперников, прививает взаимовыручку и чувство ответственности. Кроме того, для детей футбол – прекрасный отдых от учёбы

**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 по футболу; 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

**Формы занятий в спортивной секции:** беседа, учебно-тренировочные занятия, самостоятельная работа, участие в спортивных соревнованиях, днях здоровья. Данные формы работы дают детям возможность максимально проявлять свою активность, укрепить здоровье, развить личностные качества и самореализоваться..

**Место данного курса в учебном плане.**

Программа спортивной секции по футболу рассчитана на 2 часа в неделю, за год– 74ч, в соответствии с учебным планом МБОУ Савдянской СОШ им. И.Т.Таранова на 2025-2026 учебный год, с учетом годового календарного графика МБОУ Савдянской СОШ им. И.Т.Таранова на 2025-2026 учебный год, расписания занятий для 1-11 классов МБОУ Савдянской СОШ им. И.Т.Таранова на 2025-2026 учебный год, фактическое количество часов за год составляет 74ч.

Срок реализации программы 1 год.

## **2 Содержание курса спортивной секции спортивно-оздоровительной направленности.**

Материал изучается в трёх разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

**В разделе «Основы знаний» 1ч** представлен материал по истории футболу (мини-футбол), правила соревнований.

**В разделе «Общая и специальная физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

**Общая физическая подготовка.** Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена

направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2—4 кг). Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Акробатические упражнения. Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед). Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; 5 эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метания. Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла.

**Специальная физическая подготовка.** Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра). Броски мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвигание на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками. Упражнения для развития быстроты. Повторнопробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях). Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2х10 м, 4Х5 м, 4Х10 м, 2Х15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др. Упражнения для развития специальной выносливости. 6 Переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин., например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча. Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

**В разделе «Техника и тактика игры»Передвижения и остановки:** ( 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:**( 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:**( 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:**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:** выбивание мяча ударом ногой. **Вбрасывание мяча:** вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. **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).

**Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом:**ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.

**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.**Подвижные игры и эстафеты:** игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

**Физическая подготовка:** Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

### **3 . «Планируемые образовательные результаты»**

В результате освоения программы курса спортивной секции по футболу обучающиеся на ступени начального и основного общего образования:

- получают возможность расширить знания и укрепить навыки и умения в области спортивных игр и физической культуры
- приобретут опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой и спортом, форм активного отдыха и досуга.
- получают возможность проявить свои личные качества, научатся работать в команде.

**Личностные результаты** отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса спортивной секции по футболу. Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные** результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

**Предметные результаты** отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

**В процессе прохождения программы должны быть достигнуты следующие результаты:** планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол, привитие любви к спортивным играм.

#### 4. «Тематическое планирование»

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Формы проведения занятий	Дата
	<b>Основы знаний»1ч</b>			
1	Инструктаж Т.Б.История мини-футбола, правила соревнований.	1	Беседа.	3.09.2025
	<b>Общая и специальная физическая подготовка4ч</b>			
2	ОФП	1	Практическая работа.	3.09.2025
3	ОФП	1	Практическая работа.	10.09.2025
4	ОФП	1	Практическая работа.	10.09.2025
5	ОФП	1	Практическая работа.	17.09.2025
	<b>«Техника и тактика игры»14ч</b>			
6	Передвижения и остановки	1	Практическая работа.	17.09.2025
7	Передвижения и остановки	1	Практическая работа.	24.09.2025
8	Передвижения и остановки	1	Практическая работа.	24.09.2025
9	Удары по мячу	1	Соревнования	01.10.2025
10	Удары по мячу	1	Практическая работа.	01.10.2025.
11	Удары по мячу	1	Практическая работа.	08.10. 2025
12	Удары по мячу	1	Практическая работа.	08.10. 2025
13	Удары по мячу	1	Практическая работа.	15.10. 2025
14	Удары по мячу	1	Практическая работа.	15.10. 2025
15	Остановка мяча	1	Практическая работа.	22.10.2025
16	Остановка мяча	1	Практическая работа.	22.10. 2025
17	Остановка мяча	1	Практическая работа.	29.10.2025
18	Остановка мяча	1	Практическая работа.	29.10.2025
19	Остановка мяча	1	Практическая работа.	05.11. 2025



	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b> 4ч			
20	СФП	1	Практическая работа.	05.11.2025
21	СФП	1	Практическая работа.	12.11.2025
22	СФП	1	Практическая работа.	12.11.2025
23	СФП	1	Практическая работа.	19.11.2025
	<b>«Техника и тактика игры»</b> 10ч			
24	Ведение мяча и обводка	1	Практическая работа.	19.11.2025
25	Ведение мяча и обводка	1	Двусторонняя игра	26.11.2025
26	Ведение мяча и обводка	1	Практическая работа.	26.11.2025
27	Ведение мяча и обводка	1	Двусторонняя игра	03.12.2025
28	Отбор мяча	1	Практическая работа.	03.12.2025
29	Отбор мяча	1	Двусторонняя игра	10.12.2025
30	Отбор мяча	1	Практическая работа.	10.12.2025
31	Отбор мяча	1	Двусторонняя игра	17.12.2025
32	Вбрасывание мяча	1	Практическая работа.	17.12.2025
33	Вбрасывание мяча	1	Практическая работа.	24.12.2025
	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b> 4ч			
34	ОФП	1	Практическая работа.	24.12.2025
35	ОФП	1	Практическая работа.	31.12.2025
36	ОФП	1	Практическая работа.	31.12.2025
37	ОФП	1	Практическая работа.	14.01.2026
	<b>«Техника и тактика игры»</b> 12ч			
38	Игра вратаря	1	Практическая работа.	14.01.2026
39	Игра вратаря	1	Практическая работа.	21.01.2026
40	Игра вратаря	1	Практическая работа.	21.01.2026
41	Игра вратаря	1	Практическая работа.	28.01.2026
42	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	1	Практическая работа.	28.01.2.2026
43	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	1	Двусторонняя игра	04.02.2026
44	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	1	Двусторонняя игра	04.02.2026

45	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	1	Практическая работа.	11.02.2026
46	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	1	Практическая работа.	11.02.2026
47	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	1	Двусторонняя игра	18.02.2026
48	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	1	Практическая работа.	18.02.2026
49	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	1	Двусторонняя игра	25.02.2026
	<b>Общая и специальная физическая подготовка4ч</b>			
50	СФП(эстафеты и подвижные игры)	1	Практическая работа.	25.02.2026
51	СФП(эстафеты и подвижные игры)	1	Практическая работа.	04.03.2026
52	СФП(эстафеты и подвижные игры)	1	Практическая работа.	04.03.2026
53	СФП(эстафеты и подвижные игры)	1	Практическая работа.	11.03.2026
	<b>«Техника и тактика игры»21ч</b>			
54	Тактика свободного нападения Двусторонняя игра	1	Практическая работа.	11.03.2026
55	Тактика свободного нападения Двусторонняя игра	1	Практическая работа.	18.03.2026
56	Тактика свободного нападения Двусторонняя игра	1	Практическая работа.	18.03.2026
57	Тактика свободного нападения Двусторонняя	1	Практическая работа.	25.03.2026

	игра			
58	Позиционные нападения Двусторонняя игра	1	Практическая работа.	25.03.2026
59	Позиционные нападения Двусторонняя игра	1	Практическая работа.	01.04.2026
60	Позиционные нападения Двусторонняя игра	1	Практическая работа.	01.04.2026
61	Позиционные нападения Двусторонняя игра	1	Практическая работа.	8.04.2026
62	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	1	Практическая работа.	08.04.2026
63	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	1	Двусторонняя игра	15.04.2026
64	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	1	Практическая работа.	15.04.2026
65	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	1	Двусторонняя игра	22.04.2026
66	Тактические действия. Двусторонняя игра	1	Практическая работа.	22.04.2026
67	Тактические действия. Двусторонняя игра	1	Соревнования	29.04.2026
68	Тактические действия. Двусторонняя игра	1	Соревнования	29.04.2026
69	Тактические действия. Двусторонняя игра	1	Практическая работа.	06.05.2026
70	Тактические действия. Двусторонняя игра	1	Практическая работа	06.05.2026
71	Тактические действия. Двусторонняя игра	1	Практическая работа	13.05.2026
72	Тактические действия. Двусторонняя игра	1	Практическая работа	13.05.2026
73	Тактические действия. Двусторонняя игра	1	Практическая работа	20.05.2026
74	Тактические действия. Двусторонняя игра	1	Практическая работа	20.05.2026

### 5. Лист корректировки тематического планирования

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол- во часов	Форма проведения занятия	Дата

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_ Сухорукова Г. А.  
подпись \_\_\_\_ \_\_ 20 \_\_\_\_ года