

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования г. Саяногорск Лицей №7

Рассмотрено на заседании
Методического совета
протокол № 1 от 29.08.2017 г.



«Согласен и подтверждаю»
Директор МБОУ Лицей №7
Д.А. Даньшин
Приказ № 221 от 01.09.2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Направление: спортивно-оздоровительное

Секция - футбол

Основное общее образование, 3-4 класс (мальчики), 108 часа

Разработана на основе: Авторской программы внеурочной деятельности учащихся «Футбол» (авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, М.: Просвещение 2011г.)

Составитель:

Черкашин М.М, учитель физической культуры,

I. Цели, задачи и результаты освоения курса внеурочной деятельности

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

Основные задачи:

- укрепление здоровья;
- обеспечение физической подготовки : развитие быстроты, ловкости и координации движений;
- изучение и освоение элементов техники и тактики игры;
- привитие интереса к систематическим занятиям футболом.

Планируемые результаты реализации программы:

первый уровень – познавательная:

- техника безопасности на занятиях футболом;
- здоровый образ жизни;
- техника выполнения элементов футбола.

второй уровень – формирование личностного отношения:

- овладение основами техники и тактики игры;
- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

третий уровень - деятельностная:

- матчевые встречи по мини-футболу.

II. Содержание курса внеурочной деятельности

Формы организации: индивидуальная, групповая.

Виды деятельности: теоретическая, физическая, техническая, тактическая.

Теоретическая подготовка.

Общие правила техники безопасности на занятиях футболом

Общая физическая подготовка

Выполнение упражнений, развивающих быстроту и выносливость, Игра в мини – футбол.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития подвижности: варианты бега, варианты ходьбы, подвижные игры.

Упражнения для развития силы: прыжки с места, броски с мячом, отжимание от пола, удары по футбольному мячу ногами на дальность, вис на перекладине.

Упражнения для развития ловкости: прыжки через препятствия, бег между стойками, жонглирование мячом, лазание по гимнастической стенке.

Техническая подготовка

Обводка соперника, техника выполнения длинных передач, техника нападения, ведение мяча по кругу, отбор мяча у соперника, удары по мячу, ведение мяча с изменением направления, ведение мяча с обводкой стоек, передача мяча, остановка мяча, удары головой, удары мяча с лета, остановка мяча бедром, пробитие штрафного удара, варианты ударов по воротам, передачи мяча в парах, ведение мяча последующей атаки ворот, удары мяча внешней частью стопы, удары мяча пяткой, игра в квадрат 2x4,

Тактическая подготовка

Тактика игры в защите, тактика игры в нападении.

Игровая подготовка.

Матчевые игры.

III. Тематическое планирование

| № п/п | Тема | Количество часов | | Форма проведения |
|----------|---|------------------|----------|--------------------------------------|
| | | теория | практика | |
| 1. | Техника безопасности на занятиях футболом | 1 | | |
| 2. | Физическая подготовка (ОФП) | | 22 | однонаправленные, комбинированные |
| 3. | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек | | 1 | однонаправленные, комбинированные |
| 4. | Тактика защиты | | 3 | однонаправленные, комбинированные |
| 5. | Тактика нападения | | 2 | однонаправленные, комбинированные |
| 6. | Ведение мяча | | 6 | однонаправленные, комбинированные |
| 7. | Отбор мяча | | 2 | однонаправленные, комбинированные |

| | | | | |
|------|---|---|-----|--------------------------------------|
| 8. | Удары по мячу | | 14 | однонаправленные, комбинированные |
| 9. | Передача мяча | | 4 | однонаправленные, комбинированные |
| 10. | Остановка мяча | | 1 | однонаправленные |
| 11. | Жонглирование мяча | | 3 | однонаправленные, |
| 12. | Совершенствование технических элементов | | 1 | комбинированные |
| 13. | Эстафеты | | 2 | комбинированные |
| 14.. | Подвижные игры | | 13 | игровые |
| 15. | Игра в футбол | | 33 | игровые |
| | | 1 | 107 | |