

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования г. Саяногорска Лицей № 7**

Рассмотрено на заседании
Методического совета
Протокол № 1 от 22.08.2016 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ Лицей №7
_____ Д.А. Даньшин
Приказ № 244 от 06.09.2016 г.

Рабочая программа

Направление: спортивно-оздоровительное

Секция: Футбол

Начальное общее образование, 1класс, 72 часа

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

Составители:

Черкашин М.М.,

учитель физической культуры,

высшая квалификационная категория

г. Саяногорск 2016г.

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 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;
- 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
- подгрупповая
- коллективно-групповая
- парная и тройках
- поточная

Виды деятельности:

Виды деятельности	Характеристика видов деятельности
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки футболиста: технической, тактической или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в футбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Теоретическая подготовка.

История возникновения футбола и его развитие в России и мире. Общие правила техники безопасности на занятиях футболом. Режим спортсмена. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вредные привычки.

Общефизическая подготовка

- упражнения для развития различных групп мышц
- упражнения для развития силы

- упражнения для развития ловкости
- упражнения для развития быстроты
- упражнения для развития выносливости
- упражнения для развития координации

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития подвижности: варианты ходьбы, варианты бега

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

Упражнения для развития ловкости: прыжки через препятствия, бег между стойками, жонглирование мячом, подвижные игры

Техническая подготовка

Ведение мяча по кругу, техника нападения, отбор мяча у соперника, удары по мячу, ведение мяча с изменением направления, ведение мяча с обводкой фишек, передача мяча, остановка мяча, удары головой, удары мяча с лета, остановка мяча бедром, остановка мяча после отскока, пробитие штрафного удара, варианты ударов по воротам.

Игровая подготовка.

Матчевые игры.

III. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов	
		теория	практика
1.	Техника безопасности на занятиях футболом	1	
2.	Физическая подготовка (ОФП)		16
3.	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек		4
4.	Ведение мяча		4
5.	Удары по мячу		9
6.	Передача мяча		3
7.	Остановка мяча		3
8.	Жонглирование мяча		1
9.	Подвижные игры		12
10.	Игра в футбол		19
		1	71

IV. Календарно-тематическое планирование

Тема/ № занятия	Дата проведения		Тема занятий	Кол-во часов
	план	факт		
1.			История возникновения футбола и его развитие в России и мире. Техника безопасности на занятиях футболом	1 час
2.			Разминка: комплекс упражнений	1 час
3.			развитие подвижностей (ходьба, бег)	1 час
4.			Обучение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1 час
5.			Обучение навыков ведение мяча по кругу	1 час
6.			Обучение техники нападения	1 час
7.			ОФП Бег на длинные дистанции	1 час
8.				1 час
9.			Обучение отбору мяча у соперника	1 час
10.			Режим спортсмена. Игра в мини-футбол	1 час
11.			Обучение техники удара по мячу	1 час
12.			Разминка: развитие силы (прыжки с места, броски с мячом, отжимание от пола)	1 час
13.			Подвижные игры	1 час
14.			Обучение ведения мяча с изменением направления.	1 час
15.			Обучение ударам мяча	1 час
16.			Совершенствование навыков удара мяча	1 час
17.			Игра в футбол	1 час
18.			ОФП	1 час
19.			Эстафеты (с предметами, без предметов)	1 час
20.			Подвижные игры	1 час
21.			Игра в мини-футбол	1 час
22.			Гигиенические знания и навыки.	1 час
23.			Закаливание. Подвижные игры Обучение ведение мяча с обводкой фишек	1 час
24.			Разминка: развитие ловкости (прыжки через препятствия, бег между стойками, жонглирование мячом (ногой))	1 час
25.			Игра в мини-футбол	1 час

26.				1 час
27.			Обучение передачи мяча	1 час
28.			Подвижные игры	
29.			Бег на длинные дистанции (3 мин)	1 час
30.			Игра в мини-футбол	1 час
31.			Развитие силы толчка ногами	1 час
32.			Игра в мини-футбол	1 час
33.			Обучение остановки мяча	
34.			ОФП	1 час
35.			Подвижные игры	1 час
36.			Игра в мини-футбол	1 час
37.			Развитие выносливости (бег 3 мин.)	
38.			Совершенствование навыков передачи мяча	1 час
39.			Игра в мини-футбол	1 час
40.			Бег на длинные дистанции (3 мин.)	
41.			Игра в мини-футбол	1 час
42.			Разминка: развитие общей выносливости (длительный бег, бег с ускорением, прыжки через препятствие)	1 час
43.			Обучение удара мяча головой	1 час
44.			Подвижные игры	1 час
45.			Игра в мини-футбол	1 час
46.			ОФП	1 час
47.			Совершенствование навыков удара мяча	
48.			Игра в мини-футбол	1 час
49.			Обучение удару мяча с лета	1 час
50.			Подвижные игры	1 час
51.			Игра в мини-футбол	1 час
52.			Бег на длинные дистанции (4 мин.)	
53.			Подвижные игры	1 час
54.			Игра в мини-футбол	1 час
55.			Совершенствование навыков ведение мяча с обводкой фишек	1 час
56.			Обучение остановки бедром	1 час
57.			Игра в мини-футбол	1 час
58.			Подвижные игры	1 час
59.			Обучение жонглированию мячом	1 час
60.			Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Игра в мини-футбол	1 час
61.			Бег на длинные дистанции (4 мин.)	1 час

62.			Подвижные игры	1 час
63.			Вредные привычки. Игра в мини-футбол	1 час 1 час
64.			Совершенствование навыков передачи мяча	1 час 1 час
65.				
66.			ОФП	1 час
67.			Совершенствование навыков удара мяча с лета	1 час
68.			Игра в мини-футбол	1 час
69.			Обучение остановки мяча после отскока	1 час
70.			Подвижные игры Игра в мини-футбол	1 час
71.			Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной)	1 час
72.			Совершенствование ударов мяча по воротам Совершенствование исполнения технических элементов Матчевые игры по мини-футболу	