

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
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, 2-3 класс, 108 часов

Разработана на основе: программы по 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 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
- 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.

Общие правила техники безопасности на занятиях футболом.
сведения о строении и функциях организма человека
правила игры в футбол
места занятий, инвентарь самоконтроль при занятиях спортом
влияние физических упражнений на организм человека

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 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 2х4,

Тактическая подготовка

Тактика игры в защите, тактика игры в нападении.

Тактическая подготовка

Тактика игры в защите, тактика игры в нападении.

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)		22
3.	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек		1
4.	Тактика защиты		3
5.	Тактика нападения		2
6.	Ведение мяча		6

7.	Отбор мяча		2
8.	Удары по мячу		14
9.	Передача мяча		4
10.	Остановка мяча		1
11.	Жонглирование мяча		3
12.	Совершенствование технических элементов		1
13.	Эстафеты		2
14..	Подвижные игры		13
15.	Игра в футбол		33
		1	107

IV. Календарно-тематическое планирование

Тема/ № занятия	Дата проведения		Тема занятий	Кол-во часов
	план	факт		
1.			Сведения о строении и функциях организма человека	1 час
			Техника безопасности на занятиях футболом	1 час
2.			Разминка: развитие подвижностей (ходьба, бег, подвижные игры)	1 час
3.			Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1 час
4.			Совершенствование ведения мяча с изменением направления	1 час
5.			Совершенствование навыков ведение мяча по кругу	1 час
6.			Обучение техники защиты	1 час
7.			Правила игры в футбол. ОФП	1 час
8.			Бег на длинные дистанции (5 мин.)	1 час
9.			Обучение техники нападения	1 час
10.			Игра в мини-футбол	1 час
11.			Подвижные игры	
12.			Разминка: развитие силы (прыжки с места, броски с мячом, отжимание от пола, вис на перекладине)	1 час
13.			Совершенствование техники ударов по мячу	1 час
14.			Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	1 час
15.			Разминка: комплекс общеразвивающих	1 час

16.		упражнений	1 час
17.		Игра в футбол	1 час
18.		ОФП	
19.		Эстафеты: с мячом, со скакалкой,	1 час
20.		встречная эстафета	1 час
21.		Подвижные игры	1 час
22.		Игра в мини-футбол	
23.		Разминка: развитие ловкости (прыжки через препятствия, бег между стойками, жонглирование мячом (ногой), лазание по гимнастической стенке)	1 час 1 час
24.		Подвижные игры	
25.		Обучение ведение мяча с обводкой	1 час
26.		стоек	1 час
27.		Игра в мини-футбол	1 час
28.		Обучение вариантов передачи мяча	1 час
29.		Подвижные игры	1 час
30.		Бег на длинные дистанции (5 мин.)	1 час
31.		Игра в мини-футбол	1 час
32.		Развитие силы толчка ногами	1 час
33.		Игра в мини-футбол	
34.		Обучение жонглирования правой, левой ногой	1 час 1 час
35.		Места занятий, инвентарь самоконтроль при занятиях спортом. ОФП	1 час 1 час
36.		Подвижные игры	1 час
37.		Игра в мини-футбол	1 час
38.		Развитие выносливости (бег 5-6 мин.)	
39.		Обучение приема и передачи мяча	1 час
40.		Игра в мини-футбол	1 час
41.		Бег на длинные дистанции (1000м)	1 час
42.		Игра в мини-футбол	
43.		Разминка: развитие общей выносливости (длительный бег, бег с ускорением, прыжки через препятствие)	1 час 1 час
44.		Обучение удара мяча головой	1 час
45.		Подвижные игры	
46.		Игра в мини-футбол	1 час
47.		ОФП	1 час
48.		Обучение ударов после ведения	1 час
49.		Игра в мини-футбол	
50.		Обучение ударов по воротом после приема мяча	1 час 1 час
51.		Подвижные игры	1 час
52.		Игра в мини-футбол	1 час
53.		Бег на длинные дистанции (1000м)	1 час
54.		Подвижные игры	1 час
55.		Игра в мини-футбол	
56.		Совершенствование ведение мяча с	1 час

53.		обводкой стоек	
54.		Ведение мяча и последующий атаки ворот	1 час
55.		Игра в мини-футбол	1 час
56.		Подвижные игры	1 час
57.		Совершенствование жонглирование мячом	1 час
58.		Игра в мини-футбол	1 час
59.		Бег на длинные дистанции (6 мин.)	1 час
60.		Подвижные игры	1 час
61.		Игра в мини-футбол	1 час
62.		Отработка ударов по воротам и обводка соперника	1 час
63.		Влияние физических упражнений на организм человека. ОФП	1 час
64.		Бег на длинные дистанции	1 час
65.		Игра в мини-футбол	1 час
66.		Обучение навыков розыгрыша мяча стандартных положениях (штрафной удар)	1 час
67.		Подвижные игры	1 час
68.		Игра в мини-футбол	1 час
69.		Обучение: удар внешней частью подъема	1 час
70.		Обучение: удар пяткой	1 час
71.		Матчевые встречи по мини-футболу	1 час
72.		Игра в мини-футбол	1 час
73.		Изучение игры в квадрат (2x4)	1 час
74.		Игра в мини-футбол	1 час
75.		Совершенствование отбора мяча	1 час
76.		Спортигры	1 час
77.		Игра в мини-футбол	1 час
78.		Обучение тактики игры в защите	1 час
79.		Обучение тактики игры в нападении	1 час
80.		Игра в мини-футбол	1 час
81.		Совершенствование отбору мяча у соперника	1 час
82.		Игра в мини-футбол	1 час
83.		Совершенствование обводки соперника	1 час
84.		Игра в мини-футбол	1 час
85.		ОФП	1 час
86.		Подвижные игры	1 час
87.		Эстафеты: ходьба в приседе, ведение мяча по прямой, бег спиной вперед	1 час
88.		Игра в мини-футбол	1 час
89.		Бег на длинные дистанции (6 мин.)	1 час
90.		Игра мини-футбол	1 час
91.		ОФП	1 час
		Обучение отработки ударов по воротам	1 час

92.		без подготовки	
93.		Игра в мини-футбол	1 час
94.		Совершенствование навыков удара мяча с лета	1 час
95.		Обучение техники выполнения длинных передач	1 час
96.		Жонглирование мячом в движении	1 час
97.		Игра в мини-футбол	1 час
98.		Бег на длинные дистанции (1000 м)	1 час
99.		Обучение игры в защите	
100.		Игра в мини-футбол	1 час
101.		Совершенствование удара мяча головой	1 час
102.		Совершенствование вариантов ударов мяча по воротам	1 час
103.		Игра в мини-футбол	
104.		Обучение передач в парах	1 час
105.		Совершенствование навыков остановки мяча	
106.		Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях (штрафной удар)	1 час
107.		Совершенствование исполнения технических элементов	
108.		Игра в мини-футбол	