

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №32»

СОГЛАСОВАНО

на кафедре культурно-эстетического цикла

МАОУ «СОШ № 32»

Протокол № 1 от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «СОШ № 32»

Н.В. Серебрякова



Рабочая программа дополнительного образования

«Футбол»

на 2021 – 2022 учебный год

Срок реализации программы

1 год

(1-2 классы, 7-9 лет)

Составитель:

Дубовикова Елена Николаевна

учитель физической культуры

Программа спортивной секции: «Футбол» 1-2 класс

Программа рассчитана на 2 учебных года, 2 часа в неделю.

Состав : обучающиеся 1-2 класса независимо от пола.

1. Планируемые результаты освоения программы:

Личностными результатами освоения являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Мета предметными результатами являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

Разрыв страницы

2. Содержание программы: Тематическое планирование внеурочной деятельности

	Названия разделов и тем	1 год обучения	2 год обучения
1.	Техника безопасности на занятиях. Правила игры в футбол.	2	2
2.	Обще-физическая подготовка	4	4
3.	Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол.	2	2
4.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	2	2
5.	Удары по мячу головой.	2	2
6.	Ведение мяча.	3	3
7.	Отбор мяча.	2	2

8.	Техника игры вратаря.	1	1
9.	Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.	1	1
10.	Отбивание мяча без прыжка и в прыжке.	1	1
11.	Выбивание мяча ногами: с земли (по неподвижному мячу) и с рук.	1	1
12.	Повороты вперед	1	1
13.	Повороты назад.	1	1
14.	Прием мяча на месте. Обучить приемам остановки мяча.	2	2
15.	Передача мяча. Обучить технике передачи мяча на месте и в движении.	2	2
16.	Передача мяча левой ногой. Обучить технике передачи мяча на месте и в движении.	2	2
17.	Передача мяча правой ногой. Обучить передаче мяча отскоком от пола.	1	1
18.	Передача одной ногой с места. Обучить технике передачи одной ногой на месте.	1	1
19.	Ведение мяча. Обучить технике ведения мяча на месте и в движении.	3	3
20.	Прием мяча с низким отскоком. Обучить технике низкого ведения на месте и в движении.	2	2
21.	Ведение мяча с отскоком. Обучить ведению мяча со зрительным контролем и без.	2	2
22.	Ведение мяча на месте. Обучить технике ведения мяча на месте.	1	1
23.	Ведение по прямой. Обучить ведению мяча по прямой с различной скоростью, со встречным противником.	1	1
24.	Ведение по дугам. Обучить ведению мяча по дугам со сменой ног.	1	1

25.	Ведение по кругу. Обучить ведению мяча по кругу с изменением скорости и направления движения.	1	1
26.	Удар мяча в ворота. Обучить работе в парах, в тройках. Должны уметь выполнять удар мяча с различных позиций.	2	2
27.	Удар мяча левой ногой. Обучить удару мяча поворотам с места и после ведения.	2	2
28.	Удар мяча правой ногой. Обучить удару мяча поворотам справа и слева.	2	2
29.	Соревновательная деятельность. Конкурсы различных упражнений. Подвижные игры.	6	4
30.	Эстафеты с мячом и другими предметами.	2	2
31.	Учебная игра	4	6
32.	Резерв	4	4

Тема 1-2. Техника безопасности на занятиях. Правила игры в футбол.

1. Техника безопасности на занятиях.
2. Правила игры в футбол.
3. Беседы о: Гигиенических знаниях и навыках.
4. Закаливание.
5. Место занятий, оборудование.

Тема 3-4. Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол.

1. Изучение правил игры в мини-футбол.
2. Роль капитана команды, его права и обязанности.
3. Требование к месту занятия и оборудованию.

Тема 5-6. Общеразвивающие упражнения без предметов.

1. Упражнения на формирование правильной осанки.
2. Общеразвивающие упражнения без предметов.
3. Упражнения на формирование правильной осанки.
4. Проведение практического занятия.

Тема 7-8. Удары по мячу головой.

1. Удары по мячу головой.
2. Выполнение ударов по мячу головой.
3. Остановка мяча.
4. Остановка мяча подошвой и внутренней частью подъема катящегося мяча.
5. Учебная игра

Тема 9-10. Ведение мяча.

1. Ведение мяча. Ведение внешней, внутренней частью подъема.
2. Обманные движения (финты). Обучения финтам.
3. Учебная игра.
4. Обучение ведению мяча.

Тема 11-12. Отбор мяча.

1. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника.
2. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.
3. Учебная игра.

Тема 13-14. Техника игры вратаря.

1. Основная стойка вратаря.
2. Ловля летящего на встречу мяча.
3. Учебная игра.
4. Обучение технике игры вратаря.
5. Основная стойка вратаря.

Тема 15-16. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Тема 17-18. Отбивание мяча без прыжка и в прыжке.

1. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.
2. Учебная игра.
3. Обучение выбиванию мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук.

Тема 19-20. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук.

1. Тактика игры в футбол.
2. Правила игры.
3. Обучение выбиванию мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук.

Тема 21-22. Повороты вперёд

1. Построение. Упражнения на гибкость и координацию.
2. Техника перемещений.
3. Остановка прыжком, повороты на опорной ноге.
4. Эстафеты с использованием футбольных приёмов.

Тема 23-24. Повороты назад. Обучить быстрой смене положения тела, чередованию поворотов вперёд и назад.

1. Построение. ОРУ в движении. Подвижная игра «Парная чехарда».
2. Бег с малым мячом в руках, по сигналу остановка прыжком, поворот.
3. Перемещения приставными шагами.
4. Развитие внимания и быстроты.

Тема 25-26. Прием мяча на месте. Обучить приемам остановки мяча.

1. Техника передачи мяча.
2. Прием и передача на месте.
3. Упражнения на развитие скорости.
4. Развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 27-28. Передача мяча. Обучить технике передачи мяча на месте и в движении.

1. Передачи мяча в движении.
2. Удар одной ногой .
3. Техника приема мяча в движении.
4. Развитие точности удара.

Тема 29-30. Передача мяча левой ногой. Обучить технике передачи мяча на месте и в движении.

1. Разминка. Бег и прыжки.
2. Эстафеты с использованием передач мяча в движении.
3. Учебная игра по упрощённым правилам.
4. Развитие координации и быстроты.

Тема 31-32. Передача мяча правой ногой. Обучить передаче мяча отскоком от пола.

1. Построение в шеренгу, бег по прямой и с изменением направления движения.
2. Удар мяча в движении.
3. Упражнения в парах.
4. Развитие прыгучести, быстроты реакции.

Тема 33-34. Передача одной ногой с места. Обучить технике передачи одной ногой на месте.

1. Построение в шеренгу, бег со сменой лидера, прыжковые упражнения.
2. Передачи мяча во встречных колоннах.
3. Ведение, остановка мяча с ударом.
4. Развитие скоростной выносливости.

Тема 35-38. Ведение мяча. Обучить технике ведения мяча на месте и в движении.

1. Построение в шеренгу.
2. Общеразвивающие упражнения, бег со сменой лидера.
3. Ведение мяча правой и левой ногой, обводка стоек.
4. Игра в мини-футбол по упрощённым правилам.

Тема 39-42. Прием мяча с низким отскоком. Обучить технике низкого ведения на месте и в движении.

1. Построение в шеренгу.
2. ОРУ в движении, остановки, повороты в шаге, беге.
3. Перемещения спиной вперед, приставными шагами.
4. Ведение-обводка стоек, ведение-передача с отскоком от пола.

Тема 43-44. Ведение мяча с отскоком. Обучить ведению мяча со зрительным контролем и без.

1. Построение в шеренгу.
2. ОРУ, бег с имитацией удара в движении.
3. Салки: догоняющий ведет мяч.
4. Ведение - 2 шага - удар.
5. Штрафные удары

Тема 45-48. Ведение мяча на месте. Обучить технике ведения мяча на месте.

1. Построение в шеренгу, сообщение задач занятия.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Ведение мяча со сменой ног, из различного исходного положения.
4. Развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 49-52. Ведение по прямой. Обучить ведению мяча по прямой с различной скоростью, со встречным противником.

1. Построение в шеренгу, сообщение задач занятия.
2. Общеразвивающие упражнения, подвижная игра «День-ночь» с ведением.
3. Эстафеты с ведением.
4. Развитие прыгучести.
5. Игра.

Тема 53-54. Ведение по дугам. Обучить ведению мяча по дугам со сменой ног.

1. Построение в шеренгу, сообщение задач занятия.
2. Бег со сменой лидера с ведением.
3. Бег зигзагом по 4 человека.
4. Ведение с обводкой двух стоек на 360°, ведение змейкой по 4 человека.
5. Игра.

Тема 55-58. Ведение по кругу. Обучить ведению мяча по кругу с изменением скорости и направления движения.

1. Построение в шеренгу, сообщение задач занятия.

2. ОРУ с мячами.
3. Ведение, остановка, передача мяча партнёру.
4. Ведение мяча в парах.

Тема 59-61. Удар мяча в ворота. Обучить работе в парах, в тройках. Должны уметь выполнять удар мяча с различных позиций.

1. Построение в шеренгу, сообщение задач занятия.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Работа в парах и тройках.
4. Ведение мяча с переводом с правой ноги на левую.
5. Удар мяча по воротам с места и после остановки.

Тема 62-64. Удар мяча левой ногой. Обучить удару мяча по воротам с места и после ведения.

1. Построение в шеренгу, сообщение задач занятия.
2. ОРУ на координацию движения.
3. Ведение - удар - справа и слева.
4. Игра.

Тема 65-68. Удар мяча правой ногой. Обучить удару мяча поворотам справа и слева.

1. Построение в шеренгу, сообщение задач занятия.
2. Бег и ходьба с мячом.
3. Три передачи мяча с правой и с левой стороны.
4. Игры на развитие ловкости.