

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 93 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ  
ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ Г.О. ТОЛЬЯТТИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ



«Согласовано»

Директор МОУ СШ № 93

АГ Родионов

Программа принята на  
основании решения педагогического  
совета МОУ СШ № 93

Протокол № 1 от «2» 09 2009 г.

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. Футбол**

Возраст обучающихся- 5 класс

Срок реализации – 1 год

Составитель: ВФ Буланов

учитель физической

культуры МОУ СШ № 93

*Согласовано.  
08.09.09 Методический кабинет физкультуры  
Мамз*

Тольятти

2009 г

## Пояснительная записка.

### **Данная программа направлена:**

- На оздоровление, уменьшение риска развития заболеваний и поддержание хорошего физического здоровья.
- На развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей кардио-респираторной системы с помощью современных направлений в подвижных играх.
- сопутствовать физическому росту детей.
- научить заниматься самостоятельно,
- ознакомление с собственным организмом,
- предоставление возможности практического опыта по проведению современных оздоровительных занятий.

### **Новизна и актуальность.**

Принципиально новым в программе является значительное увеличение объемов, средств и методов специализации и интенсификации технической, физической и психологической подготовки с учетом возраста и индивидуального уровня детей, а также разработка системы целесообразного сочетания различных типов занятий, приемов и методов их организации. В связи с этим, в программе значительно увеличено количество специальных упражнений, необходимых для эффективной работы по новейшим направлениям.

### **Цели и задачи.**

#### **Цель:**

ознакомить учащихся с двигательной деятельностью ,  
помочь в личностной самореализации;

#### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

знакомство с профессией инструктора по различным направлениям оздоровительных игр.

выявление уровня и качества практической подготовки.

##### **Воспитательные:**

профильное самоопределение;

формирование чувства ответственности за жизнь и здоровье занимающихся;

приобщение к здоровому образу жизни;

формирование личности обучающихся в процессе занятий и приобщение к общечеловеческим ценностям.

##### **Развивающие.**

самосовершенствование;

раскрытие возможностей творческого потенциала;

развитие интереса к профессии, несущей «здоровье»

### **Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы.**

Данный учебный курс нацелен на ознакомление новейших технологий двигательной активности, которые решают проблемы профилактики заболеваний различного профиля, реабилитации и мотивации населения к активному образу жизни.

Программа построена по модульному принципу, что позволяет специалисту строить программу курса, исходя из особенностей детей.

Предложенные в рамках курса модули являются скорее набором, а не структурированной совокупностью. Каждый модуль автономен и самодостаточен. В некоторых случаях отдельные темы и разделы дублируются. Это позволяет комбинировать, выстраивать различные сочетания и последовательность модулей. Тематические блоки курируют набор упражнений, необходимый для нормализации различных отклонений состояния здоровья. Принципиальным является интерактивный характер модулей. Занятия проводятся в двигательном режиме.

Целью данной программы является ознакомление учащихся, использующих средства физической культуры, с теми новинками, которые наряду с развитием двигательных качеств и навыков содействуют развитию организма в целом.

Значение физических упражнений и природных средств закаливания доказано массой научных разработок и практикой воспитания. Развивающие двигательные программы уже сейчас являются частью комплексной программы развития человека.

Гиподинамия способствовала новому росту двигательной активности человечества, поскольку последняя явилась синтезом элементов физической культуры, музыки и танца. Она развивает легкость, осанку, гибкость, силу, координацию; улучшает системы кровообращения, дыхания и тканевого обмена, что придает занятиям особую оздоровительную ценность.

Следует отметить, что из всех факторов, которые могут повлиять на приобщение человека к двигательной активности и сделать эти занятия неотъемлемым компонентом его жизни, наиболее важным является фигура специалиста-профессионала.

Специалист должен грамотно осуществлять постепенное увеличение нагрузок, составлять и подбирать программы различных упражнений и видов двигательной активности, помогать занимающимся определять реальные цели, периодически проводить оценку достижений уровня здоровья и физической подготовленности.

#### **Возраст детей.**

Данная программа предполагает обучение учащихся 5 классов общеобразовательных школ в количестве 15 – 20 человек. Итоговой формой работы по программе является подготовка и участие в соревнованиях.

#### **Сроки реализации дополнительной образовательной программы.**

Программа рассчитана на 34 часа.

#### **Формы и режим занятий.**

Предполагаются теоретические и практические формы занятий раз в неделю по 40 минут.

- Формы работы могут быть различными по форме и интеграции: теоретические (беседы, индивидуальные консультации);
- практические (тренировки);
- спортивно-массовые (конкурсы, соревнования, показательные выступления);

Теоретический материал (правила соревнований, беседы по технике безопасности и т.д.) в виде информационных бесед дается на каждом занятии в объеме, определенном тематическим планированием.

Практическая часть – основная составляющая занятий, которая состоит из разнообразных упражнений, проводимых под музыку определенного ритма (согласно правил соревнований).

Спортивно-массовые мероприятия проводятся в соответствии с ежегодным планом мероприятий.

#### **Ожидаемые результаты программы:**

По окончании курса воспитанники будут уметь: выполнять базовые шаги; правильно регулировать дыхание; ориентация на здоровый образ жизни, владение практическими навыками спортивных игр.

#### **Формы подведения итогов.**

Участие в соревнованиях.

## **УЧЕБНО -- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

| №  | Наименование тем                   |    | Всего часов | В том числе |          | Сроки реализац      |
|----|------------------------------------|----|-------------|-------------|----------|---------------------|
|    |                                    |    |             | теория      | практика |                     |
|    |                                    |    |             |             |          |                     |
| 1. | Общая физическая подготовка        | 10 | -           | 10          |          | Октябрь<br>Ноябрь.  |
| 2. | Развитие футбола в России.         | 1  | 1           | -           |          | Октябрь             |
| 3. | Гигиенические знания и навыки.     | 1  | 1           | -           |          | Ноябрь              |
| 4. | Правила игры в футбол.             | 1  | 1           | -           |          | Ноябрь              |
| 5. | Специальная физическая подготовка. | 9  | -           | 9           |          | Декабрь.<br>Январь. |
| 6. | Спортивно техническая подготовка.  | 4  | -           | 4           |          | Январь.<br>Февраль. |
| 7. | Тактическая подготовка             | 2  | -           | 2           |          | Март.               |
| 8. | Интегральная подготовка.           | 2  | -           | 2           |          | Апрель              |
| 9. | Соревнования                       | 4  | -           | 4           |          | Май                 |
|    | <b>Итого</b>                       | 34 | 3           | 31          |          |                     |

### Содержание программы

#### Тема 1-4.Общая физическая подготовка.

##### *Строевые упражнения:*

- команды для управления группой;
- понятия о строе и команде (шеренга, ряд, колонна, фронт, фланг);
- виды размыкания;
- походный и строевой шаг;
- предварительная и исполнительная части команд.

##### *Гимнастические упражнения.*

##### *Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса:*

- упражнения без предметов индивидуальные и в парах;
- упражнения с набивными мячами (весом 1-2 кг) поднимания, опускания, перебрасывания с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной;
- упражнения с гимнастическими палками, гантелями (весом 1,5-2 кг);
- упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина).

##### *Упражнения для развития мышц туловища и шеи:*

- упражнения без предметов индивидуальные и в парах;
- лежа на спине и на животе сгибания и поднимания ног (мяч зажат ног);
- упражнения с гимнастическими палками, гантелями (весом 1,5-2 кг);
- упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина).

##### *Упражнения для развития мышц ног и таза:*

- упражнения без предметов индивидуальные и в парах;
- упражнения с набивными мячами (весом 1-3 кг);
- упражнения гантелями (весом 1,5-2 кг);
- прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги через планку, высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия, прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях.

*Акробатические упражнения:*

- перекаты, кувырки, стойки.

*Легкоатлетические упражнения.*

*Бег:*

- ускорения на 20,30,40,50,60 м;
- ускорения 10,15,20 м;
- челночный бег (3\*10, 5\*6);
- эстафетный бег;
- кросс.

*Прыжки:*

- с места в длину и вверх;
- с разбега в длину и высоту;
- вперед и назад «лягушкой».

*Метания:* - метания малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

### **Тема 5-7.Развития футбола в России.**

Краткая характеристики футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и его развития в России. Чемпионат и кубок России по футболу .

### **Тема 8-9. Гигиенические знания и навыки.**

Личная гигиена. Вред курения. Общий режим дня школьника.

Значение правильного режима дня юного спортсмена.

### **Тема 10-11.Правила игры в футбол.**

Площадка для игры в футбол, ее устройства разметка. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

### **Тема 12-14.Специальная физическая подготовка.**

*Развития специальной быстроты:*

- по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью 5,10,15 м;
- рывки из различных исходных положений;
- стартовые рывки с мячом;
- подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Салки» и др.;
- различные эстафеты.

*Развития специальной выносливости:*

- специальные циклические упражнения, использованные в рамках высокой интенсивности;
- многократное выполнение различных упражнений.

*Развития взрывной силы:*

- многократные прыжки на одной ноге;
- темповые прыжки на скамейку и со скамейки;
- спрыгивания с тумбы высотой 40-50 см;
- прыжки в глубину с последующим впрыгиванием на возвышения (горку матов).

*Развития скоростной силы:*

- ускорения с набивным мячом на 3-6 м;
- ловля и броски набивного мяча массой 1 кг после перемещения лицом - спиной (расстояния 2-3 м);
- броски набивного мяча в прыжке через сетку;
- бросок малого мяча в прыжке в мишень на стене с последующей ловлей отскочившего мяча.

*Развития специфической координации:*

- выполнения изученных способов ловли и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку;

- передача мяча в движущуюся цель;
- комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгивания, спрыгивания.

### **Тема 15-19. Спортивно техническая подготовка.**

*Обучение техническим приемам .Обучение техники передвижения:*

- бег по прямой, изменяя скорость и направление;
- приставным и скрестным шагом;
- повороты во время бега налево и направо;
- остановка во время бега.

*Удары по мячу ногой:*

- удары правой и левой ногой;
- удары внешней частью подъема;
- удары внешней частью подъема по неподвижному мячу;
- удары внешней частью подъема по катящемуся навстречу мячу.

*Удары по мячу головой:*

- удары серединой лба без прыжка;
- удары серединой лба по летящему мячу;
- удары серединой лба посылая мяч верхом и вниз.

*Ведение мяча:*

- ведение внешней частью;
- ведение внутренней частью подъема;
- правой и левой ногой;
- меняя направления, между стоек и движущихся партнеров;
- изменяя скорость.

*Обманные движения (финты):*

- неожиданный рывок с мячом (прямо, в сторону);
- во время движения внезапная отдача мяча назад;

*Отбор мяча:*

- отбор мяча в единоборстве с соперником;
- отбивая;

*Техника игры вратаря:*

- основная стойка вратаря;
- передвижения в воротах без мяча;
- передвижения в воротах скрестным шагом;
- передвижения в воротах скачками на двух ногах.

*Техника защиты:*

- техника передвижений в защитной стойке;
- стойка защитника;
- техника овладения мячом (вырывания мяча, выбивание, перехват);
- сохранение защитной стойки во время передвижений и остановок;
- сочетание передвижения защитника с выполнением техническим приемов игры в защите.

### **Тема 20-24. Тактическая подготовка**

*Обучения тактики нападения.*

*Индивидуальные действия игрока без мяча:*

- применение необходимого способа остановок в зависимости от направления;
- выбор момента и способа передвижений для «открывания»;
- правильное расположение на футбольном поле.

*Индивидуальные действия игрока с мячом:*

- целесообразное использование изученных способов ударов по мячу;
- определение игровой ситуации;
- применения различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия:*

- взаимодействия трех игроков;

- взаимодействия двух игроков;
- применение изученных взаимодействий в системе личной защите.

*Обучения тактики защиты.*

*Индивидуальные действия:*

- правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока;
- определить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча;

*Групповые действия:*

- противодействия комбинации «стенка»;
- взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций;

#### **Тема 25-27. Интегральная подготовка.**

- чередование упражнений на развития специальных физических качеств;
- чередование упражнений на развития качеств, применительно к изучению технических приемов;
- чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях;
- многократное выполнение тактических действий в нападении, в защите и т.д.;
- многократное выполнение технических действий в нападении, в защите и т.д.;

#### **Тема 28-34. Соревнования по футболу.**

Проводится согласно календарному плану спортивных мероприятий по правилам игры в «мини-футбол».

#### **Методическое обеспечение программы**

Методическую базу оздоровительных занятий составляют материалы лекций семинаров, новинок специальной литературы. Видео – электронные материалы.

#### **Список используемой литературы.**

1. Программа для внешкольных учреждений. С. М. Зверев. 1996
2. Спортивные игры. Ю. И. Портных. 2002
3. Подвижные игры. Л. В. Беляева. 2004
4. Уроки физической культуры. Начальные классы. Г.П. Богданова. 2005
5. Теория и методика Т. Лисицкая. 2002
6. Гигиена физического воспитания и спорта. Т. А. Родионова. 2002
7. Интернет ресурсы
8. Журнал «Физкультура в школе»