|  |  |
| --- | --- |
| «Согласовано»  Заведующий ОСПФ МОУ  «Средняя общеобразовательная школа с.Октябрьский Городок»  в с.Карамышка  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/О.В. Кузина./  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г. | «Утверждаю»  Директор МОУ «Средняя  общеобразовательная школа  с.Октябрьский Городок»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Котова И.Е/  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2020г.  Приказ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_2020г.  №\_\_\_\_\_\_ |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА (СЕКЦИИ)

**«Футбол»**

Возраст обучающихся: 8-15 лет

Срок реализации: 1месяц

|  |  |
| --- | --- |
|  | Автор-составитель:  Устинов Сергей Александрович,  учительфизической культуры  категория 1 |

с. Карамышка

2020 год

**Пояснительная записка**

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по мини-футболу во время летних каникул направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися в дистанционном режиме обучения необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини-футбол, придерживаться принципов гармоничности, прикладности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимися умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

**Актуальность**

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии, особенно это проявляется сейчас, в период самоизоляции. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе дистанционно во внеурочное каникулярное время.

**Цели и задачи**

Обучение школьников игре в мини-футбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры. **Целью** обучения игре в мини-футбол является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решением основных **задач**, направленных на:

1) закаливание детей;

2) содействие гармоничному развитию личности;

3) содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;

4) привитие навыков здорового образа жизни;

5) воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

6) обучение двигательным навыкам и умениям;

7) приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;

8) развитие двигательных умений и навыков;

9) умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы:

1) укрепление здоровья;

2) развитие коммуникативных компетенций.

**Возраст детей** – младший (8-12 лет), средний, или подростковый (13-15 лет)

Для детей младшего школьного возраста необходимой является потребность в высокой двигательной активности. Он наиболее благоприятен для развития физических способностей – скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

В подростковом возрасте в основном завершается формирование всех функциональных систем. На этот возраст приходится период продолжающегося совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Быстро улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности.

**Сроки реализации** программы – один месяц.

**Форма обучения** - индивидуальная

**Режим занятий** – 1,5 часа 1 раз в неделю.

**Ожидаемые результаты:**

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе во дворе.

2. Дети овладеют техническими и тактическими приемами.

**Учащиеся должны знать** и иметь представление:

1) об особенностях зарождения, истории мини-футбола;

2) о физических качествах и правилах их тестирования;

3) основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях мини-футболом и правила его предупреждения;

4) основы судейства игры мини-футбол.

**Учащиеся должны уметь:**

1) выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

2) владеть тактико-техническими приемами мини-футбола;

3) уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом;

**Формы подведения итогов** реализации дополнительной образовательной программы:

1) фото и видео отчет

**Содержание программы: 6 часов**

**Тестирование: 0,5 часа**

**Общая и специальная физическая подготовка: 0,5 часа**

Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности и т.д.). В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой подготовки.

**Техника и тактика игры: 5 часов**

- техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, ведение мяча, ударов по воротам, защиты, перемещений.

- тактика игры, тактика особого нападения, позиционные нападения без изменения позиций игроков.

.

**Учебно-тематический план секции «Футбол»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Название темы** | **дата** | **Количество часов** | **Примечания** |
| 1 | 10 упражнений, которые делают тебя быстрее  (<https://youtu.be/tnmEr3v6s8w>)  Т.Б. на занятиях футболом, тестирование  Упражнения без мяча, жонглирование мячом  Ведение мяча внутренней частью подъема стопы, подошвой |  | 1,5 | ИОТ№011 |
| 2 | 70 упражнений для развития выносливости  (<https://vk.com/footballcoaching?z=video-13414639_456239579%2Fc7e50e32a4166d506b%2Fpl_wall_-37112441>)  Передача мяча внутренней стороной стопы, подошвой  Передача мяча верхом, прием и остановка мяча |  | 1,5 |  |
| 3 | Упражнения на развитие координации  (<https://vk.com/footballcoaching?z=video85774592_456239230%2F0900c70d414f7d924d%2Fpl_wall_-37112441>)  Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы, дриблинг. Ведение мяча с обыгрышем соперника, развитие координационных способностей  Удары по неподвижному мячу, развитие скоростно-силовых качеств |  | 1,5 |  |
| 4 | Перемахи наружу и внутрь (финты Роналдо и Ривелино)  (<https://vk.com/footballcoaching?z=video85774592_456239232%2F53f560c9007d36b93a%2Fpl_wall_-37112441>)  Индивидуальные тактические действия, обманные движения с мячом  Тактические взаимодействия атаки и обороны, развитие выносливости |  | 1,5 |  |
|  | **итого** |  | **6** |  |

**Нормативные требования**

**для учащихся учебно-тренировочных групп**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **Возраст** | **Оценка** | | | | | |
| **«3»** | | **«4»** | | **«5»** | |
| **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** |
| **Общая подготовленность** | | | | | | | |
| Бег 30 м., с. | 12 | 5.8 | 6.3 | 5.4 | 6.0 | 5.0 | 5.5 |
| 13 | 5.7 | 6.2 | 5.4 | 5.9 | 4.9 | 5.4 |
| 14 | 5.6 | 6.1 | 5.2 | 5.8 | 4.7 | 5.3 |
| 15 | 5.5 | 6.0 | 5.0 | 5.7 | 4.6 | 5.2 |
| 16 | 5.4 | 5.9 | 4.9 | 5.6 | 4.5 | 5.1 |
| 17 | 5.0 | 5.7 | 4.6 | 5.4 | 4.4 | 5.0 |
| Челночный бег 30 м. (3 х10 м) | 12 | 10.2 | 10.6 | 9.8 | 10.2 | 9.3 | 9.6 |
| 13 | 10.0 | 10.4 | 9.6 | 10.0 | 9.1 | 9.4 |
| 14 | 9.8 | 10.2 | 9.4 | 9.8 | 8.9 | 9.2 |
| 15 | 9.4 | 9.8 | 9.0 | 9.6 | 8.5 | 8.9 |
| 16 | 9.0 | 9.4 | 8.6 | 9.5 | 8.1 | 8.8 |
| 17 | 8.7 | 9.1 | 8.3 | 9.3 | 7.8 | 8.7 |
| Тест Купера, м. | 12 | - | - | - | - | - | - |
| 13 | 1800 | 1500 | 1900 | 1600 | 2000 | 1700 |
| 14 | 2300 | 1800 | 2400 | 1900 | 2500 | 2000 |
| 15 | 2350 | 1900 | 2450 | 2000 | 2550 | 2100 |
| 16 | 2450 | 2000 | 2550 | 2100 | 2650 | 2200 |
| 17 | 2600 | 2150 | 2700 | 2250 | 2800 | 2350 |
| Прыжок в длину с места, см. | 12 | 175 | 170 | 185 | 175 | 190 | 180 |
| 13 | 185 | 175 | 195 | 180 | 200 | 185 |
| 14 | 200 | 180 | 210 | 185 | 215 | 190 |
| 15 | 210 | 185 | 220 | 190 | 225 | 195 |
| 16 | 215 | 195 | 225 | 200 | 230 | 205 |
| 17 | 220 | 200 | 230 | 205 | 235 | 210 |
| Бег 300 м, с | 12 | 54.0 | 56.0 | 52.0 | 54.0 | 50.0 | 52.0 |
| 13 | 52.0 | 54.0 | 50.0 | 52.5 | 48.0 | 50.2 |
| 14 | 49.0 | 52.0 | 47.0 | 50.0 | 45.0 | 48.3 |
| 15 | 47.0 | 50.0 | 45.0 | 48.0 | 43.5 | 46.8 |
| 16 | 46.0 | 49.0 | 44.0 | 47.0 | 42.0 | 45.1 |
| 17 | 45.0 | 48.0 | 43.0 | 46.0 | 41.0 | 44.0 |
| **Специальная подготовленность** | | | | | | | |
| Удары по мячу в цель, кол-во попаданий. | 12 | 2 | 1 | 3 | 2 | 4 | 3 |
| 13 | 3 | 2 | 4 | 3 | 5 | 4 |
| 14 | 4 | 3 | 5 | 4 | 6 | 5 |
| 15 | 5 | 4 | 6 | 5 | 7 | 6 |
| 16 | 6 | 5 | 7 | 6 | 8 | 7 |
| 17 | 7 | 6 | 8 | 7 | 9 | 8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **Возраст** | **Оценка** | | | | | |
| **«3»** | | **«4»** | | **«5»** | |
| **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** |
| Бег 30 м., с ведением мяча, с. | 12 | 5.9 | 6.2 | 5.7 | 6.0 | 5.5 | 5.8 |
| 13 | 5.8 | 6.1 | 5.6 | 5.9 | 5.4 | 5.7 |
| 14 | 5.7 | 6.0 | 5.5 | 5.8 | 5.3 | 5.6 |
| 15 | 5.6 | 5.9 | 5.4 | 5.7 | 5.2 | 5.5 |
| 16 | 5.5 | 5.8 | 5.3 | 5.6 | 5.1 | 5.4 |
| 17 | 5.4 | 5.7 | 5.2 | 5.5 | 5.0 | 5.3 |
| Бег 5х30 м., с ведением мяча, с. | 12 | - | - | - | - | - | - |
| 13 | 34.0 | 37.0 | 32.0 | 35.0 | 30.0 | 33.0 |
| 14 | 32.0 | 36.0 | 30.0 | 34.0 | 28.0 | 32.0 |
| 15 | 31.0 | 34.0 | 29.0 | 32.0 | 27.0 | 30.0 |
| 16 | 30.0 | 33.0 | 28.0 | 31.0 | 26.5 | 29.0 |
| 17 | 29.0 | 32.0 | 27.0 | 30.0 | 26.0 | 28.0 |
| Жонглирование мяча (комплексное) Кол-во ударов | 12 | 10 | 6 | 11 | 7 | 12 | 8 |
| 13 | 15 | 7 | 16 | 8 | 18 | 10 |
| 14 | 20 | 11 | 22 | 13 | 25 | 15 |
| 15 | 24 | 16 | 27 | 18 | 30 | 20 |
| 16 | 28 | 19 | 31 | 22 | 35 | 25 |
| 17 | 32 | 22 | 35 | 25 | 40 | 30 |
| Удары по мячу в цель, кол-во, кол-во попаданий | 12 |  |  | 2 | 1 | 3 | 2 |
| 13 | 2 | 1 | 3 | 2 | 4 | 3 |
| 14 | 3 | 2 | 4 | 3 | 5 | 4 |
| 15 | 4 | 3 | 5 | 4 | 6 | 5 |
| 16 | 5 | 4 | 6 | 5 | 7 | 6 |
| 17 | 6 | 5 | 7 | 6 | 8 | 7 |
| Ведение, обводка стоек и удар в ворота, с. | 12 |  |  |  |  | + | + |
| 13 |  |  |  |  | + | + |
| 14 |  |  |  |  | + | + |
| 15 |  |  |  |  | + | + |
| 16 |  |  |  |  | + | + |
| 17 |  |  |  |  | + | + |

Примечание: Знак «+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей.

**Содержание и методика проведения контрольных испытаний**

*Бег 30 м.*Бег выполняется с высокого старта. Секундомер за­пускается по первому движению испытуемого.

*Челночный бег 30 м (5x6 м).*На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

*Челночный бег 30 м (3x10 м).*Упражнение с такими же требо­ваниями, как и предыдущее.

*Челночный бег 98 м*Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метро­вой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершаетсяупражнение рывком до 6-метровой отметки и возвратом к линии ворот. Достигнув той или иной отметки, испытуемый должен перед поворотом коснуться ее ногой.

**Прыжок в длину с места.** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолк­нувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

**Отжимание в упоре лежа.** Измерение проводится по общепри­нятой методике.

**Бег 300 м.** Проводится в парке. Результат испытуемого фиксируется по общепринятым правилам.

**Тест Купера.** Проводится бег на спортивной площадке в течение 12 мин.

Фиксируется дистанция, которую испытуемый сможет преодолеть за это время.

**Специальная подготовленность**

*Жонглирование мячом ногами.* Упражнение выполняется по­очередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

*Жонглирование мячом (комплексное).* Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторо­нами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой после­довательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, в том числе не менее раза головой, правым и левым бедром.

*Бег* 30 *м с ведением мяча.* Испытуемый с мячом занимает пози­цию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учи­тывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

*Бег* 5x30 *м с ведением мяча.* Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Финишировав, испытуемый каждый раз возвра­щается на старт. На это ему дается 25 с. Все старты выполняются с места. Суммарезультатов пяти попыток определяет окончатель­ный результат испытуемого.

*Ведение мяча по «восьмерке».* Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

Бросок мяча в цель. Испытуемый выполняет два упраж­нения. Первое упражнение: бросок одной рукой снизу («выкатыва­ние»). Испытуемые 12 и 13 лет таким образом посылают мяч низом в ворота шириной 2 м, сооруженные из стоек в середине игрового поля. Для испытуемых 14 и 15 лет такие ворота устанавливаются дальше,на линии 10-метровой отметки противоположной половины поля. Бросок выполняется из пределов штрафной площади с двух, трех шагов разбега, не пересекая ее границы. Испытуемый выпол­няет 6 бросков. Учитывается сумма точных попаданий.

*Удар по мячу в цель*. Удар производится по неподвижному мячу, установленному на 6-метровую отметку. Удары в ворота выполняются низом, а в круги – верхом.

*Ведение, обводка стоек и удар в ворота*. Упражнение прово­дится на игровом поле. Испытуемый с мячом занимает позицию на линии 10-метровой отметки на противоположной стороне поля. По сигналу он ведет мяч вперед, обводит 5 стоек, установленных на другой половине поля через каждые 2 м, и с расстояния 8 м на­носит удар в ворота (рис. 6). Время фиксируется с момента старта до пересечения мячом линии ворот. Если мяч не забит в ворота, попытка не засчитывается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший резуль

*Вбрасывание мяча на дальность*. Испытуемый осуществляет вбрасывание одной рукой из-за плеча (или сбоку) по коридору шириной 3 м. Сделав в штрафной площади разбег в 3-4 шага, он направляет мяч верхом так, чтобы он приземлился в пределах ко­ридора. Переступать границу штрафной площади запрещается. Ис­пытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

**Самоконтроль в подготовке**

Самоконтроль играет в подготовке юных футболистов важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюде­ний за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенство­вание подготовленности юных футболистов. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и со­ревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблю­дений, их систематичность, а также анализ показателей, проводи­мый совместно с тренером и врачом.

**Литература:**

1.Комплексная программа физического воспитания. Изд Просвещение 2008г.

2.М.Г. Каменцер «Спортшкола в школе» М. Физкультура и спорт 1985г.

3.Г.А.Васильков «От игры к спорту» М. Физкультура и спорт. 1990г.

4.С.Н. Андреев, Э.Г Алиев мини-футбол в школе ОАО Изд «Советский спорт» 2006г.