

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА школьного спортивного клуба «ФАВОРИТ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по мини-футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини-футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умение 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. Наше общеобразовательное учреждение, МКОУ СОШ №2 с.п. Кахун стремится к укреплению здоровья обучающихся школы.

Цели и задачи

Всестороннее развитие 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 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. Умение выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
10. Играть в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы;
11. Повысить результативность участия в городской спартакиаде школьников.

Ожидаемые результаты

1. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол;
2. Узнают об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
3. Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
4. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
5. Сумеют организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а так же с группой товарищей;
6. Сумеют организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- сдача нормативов;
- результативность товарищеских игр и соревнований

Содержание дополнительной образовательной программы

1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

3. Техническая подготовка.

Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.

4. Тактическая подготовка.

Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.

5. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

6. Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.

7. Игровая подготовка.

Подвижные игры. Спортивные игры.

8. Инструкторская и судейская практика.

9. Соревнования.

10. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

**Методическое обеспечение
Формы занятий.**

- 1.Беседы;
2. Практические занятия;
3. Сдача нормативов;
- 4.Подвижные игры;
- 5.Соревнования;
- 6.Товарищеские встречи.

Техническое оснащение

Спорт зал

1. Тренажеры
2. Мячи
3. Скакалки

Формы проведения итогов.

1. Сдача нормативов;
2. Соревнования.

Календарно-тематическое планирование (5 – 8 класс)

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
		Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	
		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	
		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	
		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	
		Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	
		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	
		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	
		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	
		Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	
		Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	
		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	
		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	
		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	
		Подвижные игры.	
		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	
		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	
		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	
		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	
		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	
		Товарищеская игра.	
		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	у
		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	
		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	

		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	
		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	
		Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	
		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	
		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	
		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	
		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	
		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	
		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	
		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	
		Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	
		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	
		Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	
		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	
		Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	
		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	
		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	
		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	
		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	
		Специальные упражнения. Чеканка мяча.	
		Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	
		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	
		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	

		Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	
		Товарищеская игра.	
		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	
		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	
		Скоротные упражнения + удары по мячу из различных положений.	
		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	
		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	
		Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	
		Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	
		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	
		Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	
		Игра на опережение, старты из различных положений.	
		Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	
		Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	
		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	
		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	
		Прием мяча различными частями тела.	
		Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	
		Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	
		Двусторонняя учебная игра.	
		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	
		Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	
		Старты из различных положений, двусторонняя игра.	
		Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	

		Двусторонняя учебная игра.	
		Двусторонняя учебная игра.	
		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	
		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	

Календарно-тематическое планирование (9 - 11 класс)

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
		Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	
		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	
		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	
		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	
		Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	
		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	
		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	
		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	
		Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	
		Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	
		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	
		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	
		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	
		Товарищеская игра	
		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	
		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	
		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	
		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	
		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	
		Товарищеская игра.	
		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	
		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	
		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	
		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	

		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	
		Товарищеская игра.	
		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	
		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	
		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	
		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	
		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	
		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	
		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	
		Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	
		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	
		Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	
		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	
		Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	
		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	
		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	
		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	
		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	
		Товарищеская игра .	
		Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	
		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	
		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	
		Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	
		Товарищеская игра.	

		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	
		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	
		Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	
		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	
		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	
		Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	
		Товарищеская игра.	
		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	
		Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	
		Игра на опережение, старты из различных положений.	
		Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	
		Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	
		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	
		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	
		Товарищеская игра.	
		Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	
		Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	
		Двусторонняя учебная игра.	
		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	
		Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	
		Старты из различных положений, двусторонняя игра.	
		Товарищеская игра.	
		Двусторонняя учебная игра.	
		Двусторонняя учебная игра.	
		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	
		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40
	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30
Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30
	д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	609	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,8
	д	-	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,7	5,4	5,1
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5
	д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4
Для вратарей											
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	м	-	-	-	3	4	3	4	4	5
		д	-	-	-	3	3	3	3	3	4
	2 упражнение	м	-	-	-	3	4	3	4	4	5
		д	-	-	-	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полулета в цель, число попаданий	м	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4
	д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3