

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"ОКТЯБРЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2"

**«Мини-футбол»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ЛЕТНЕГО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ОТРЯДА**

Возраст детей: 7 - 15 лет

Сроки реализации программы: 31.05.2023- 24.06.2023

**Автор:**

Резанов Александр Николаевич  
тренер-преподаватель  
МБОУ «ОСОШ № 2»  
СП «Октябрьская ДЮСШ»  
п. Октябрьский, ул. Клубная 7

п. Октябрьский, 2023 г.

## **1. Пояснительная записка**

Летний спортивный лагерь является одним из важнейших циклов круглогодичной подготовки юных футболистов. Именно в них возможно проведение 2-3 разовых тренировок в день.

Основные принципы летней подготовки

1. Вариативность тренировочных нагрузок с их возрастающей специализацией во временной плоскости.
2. Последовательная интенсификация тренировочных нагрузок, в том числе и за счёт определённого уменьшения объёма.
3. Постоянность атлетической подготовки в её различных видах с повышенным содержанием силовой работы с уменьшенным весом.
4. Акцент в технической подготовке на совершенствовании скорости техники.
5. Сочетание тренировочных занятий по тактике с разнообразными формами теоретической подготовки.
6. Непрерывность игровой подготовки на протяжении всего летнего цикла.

В течение месяца учащиеся пройдут обучения по двум направлениям программы.

1. Учебно-тренировочные занятия.
2. Организация и проведение соревнований.

Возраст детей: 7 - 15 лет.

Привлекаются учащиеся ДЮСШ, занимающиеся в отделении мини-футбола.

Количество смен: одна – 18 дней

Состав отряда: 15 человек

В первой половине дня учащиеся работают по учебно-тренировочному плану под руководством тренера, проводится параллельно инструктаж и судейская практика.

Во второй половине дня будут проходить досуговые, развлекательные мероприятия по плану отряда

Для учебно-тренировочных занятий необходим спортивный зал.

## **2. Целевой блок**

Цель: организация качественного, целенаправленного отдыха детей с целью формирования разносторонне развитой личности и реализации творческих интересов и способностей подростков.

Задачи:

- создание благоприятных условий для реализации индивидуальных способностей подростков;
- дальнейшее развитие физических качеств и совершенствование техники владения мячом;
- совершенствование групповых и тактических взаимодействий
- овладение инструкторскими навыками судейства соревнований.

## **3. Содержание**

### **Распорядок дня в спортивном отряде**

Утренняя линейка - 8.30. – 8.40

Зарядка - 8.45 – 9.00

Завтрак - 9.00 – 9.20

Теоретические или лечебно-профилактические занятия - 9.30 – 10.15

**1-я тренировка – 10.30 – 12.00**

Обед – 12.00 – 12.30

Отрядные мероприятия – 12.30 – 13.15

**2-я тренировка – 13.15-14.30**

Подведение итогов дня – 14.30-14.45

## ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

В этом разделе указана степень интенсивности отдельных тренировок. Наиболее целесообразной является оценка интенсивности по пульсовой стоимости тренировочных упражнений, исходя из следующей схемы.

**Пульс** до 20 ударов за 10 с – «низкая интенсивность»

**Пульс** 21 – 24 удара за 10 с – «средняя интенсивность»

**Пульс** 25 – 30 удара за 10 с – «высокая интенсивность»

**Пульс** свыше 30 ударов за 10 с – «мах. интенсивность»

тренировка/день	1 день	2 день
утренняя	Равномерный бег 9 мин. интенсивность средняя	Равномерный бег 8мин. интенсивность средняя
1-я тренировка	Индивидуальная техника 1ч. 45 мин. (по игровым амплуа перемещения, передача, приём, удар) интенсивность средняя	Технико – тактическая подготовка 1 ч. 30 мин. интенсивность средняя
2-я тренировка	Игровая 2x2 1 ч.30 интенсивность средняя	Игровая подготовка 1 ч.30 2x2интенсивность средняя
тренировка/день	3 день	4 день
утренняя	Равномерный бег 10 мин. интенсивность средняя	Равномерный бег 10мин. интенсивность средняя
1-я тренировка	Индивидуальная техника 1ч. 45 мин. (по игровым амплуа перемещения, передача, приём, удары) интенсивность средняя	Прыгучесть – 30 мин. интенсивность средняя Удары – 1 ч
2-я тренировка	Тактика (взаимодействие 2-х игроков) 30 мин. Игровая 1 час 2x2 интенсивность средняя	Игровая подготовка 2x2 1 ч. 30 мин интенсивность высокая

тренировка/день	6 день	7 день
утренняя	Равномерный бег 10 мин. интенсивность средняя	Равномерный бег 12 мин. интенсивность средняя
1-я тренировка	Силовая подготовка -30 мин Комплексная техника 1ч. интенсивность высокая	Индивидуальная техника 1ч. 15 мин. (по игровым амплуа перемещения, передача, приём, удары) интенсивность средняя

2-я тренировка	Тактика (взаимодействие 2-х игроков) 30 мин. Игровая 1 час 2х2 интенсивность средняя	Игровая подготовка 1 ч. 30 мин 2х2 интенсивность средняя
<b>тренировка/день</b>	<b>8 день</b>	<b>9 день</b>
утренняя	передачи 45 мин. интенсивность средняя	Кросс – 15 мин. интенсивность высокая
1-я тренировка	Игровая подготовка 1 ч. 30 мин. интенсивность высокая	Комплексная техника 1ч. 45 мин. интенсивность средняя
2-я тренировка	скоростная 1 ч. интенсивность средняя	Игровая подготовка 1 ч. 30 мин 2х2 интенсивность средняя
<b>тренировка/день</b>	<b>10 день</b>	<b>11 день</b>
утренняя	Равномерный бег 10 мин. интенсивность средняя	Равномерный бег 10 мин. интенсивность средняя
1-я тренировка	прыгучесть – 30 мин. приём мяча – 1 ч Интенсивность средняя	Скоростная приём мяча 45 мин. интенсивность средняя удары 1 ч.
2-я тренировка	Мини-футбол 4х4 1ч. 45 мин. интенсивность высокая	Мини-футбол 1 ч. 30 мин 4х4 интенсивность высокая
<b>тренировка/день</b>	<b>12 день</b>	<b>13 день</b>
утренняя	Равномерный бег 12 интенсивность средняя	Равномерный бег 15 мин. интенсивность средняя
1-я тренировка	физическая и техническая подготовка прыгучесть – 30 мин приём мяча 1 час. Интенсивность средняя	Силовая подготовка 30 мин. Технико – тактическая подготовка 1 час
2-я тренировка	игровая подготовка 1ч. 45 мин.	Мини-футбол 1 ч. 30 мин 5х5 интенсивность высокая
<b>тренировка/день</b>	<b>14 день</b>	<b>15 день</b>
утренняя	Равномерный бег 10 интенсивность средняя	Интервальный бег 10 мин. интенсивность высокая
1-я тренировка	Скоростная Удары 30 мин. Мини-футбол Тактика 1 час интенсивность средняя	Технико – тактическая подготовка 1 час Индивидуальная работа – 30 мин
2-я тренировка	игровая подготовка 1ч. 30	Мини-футбол 1 ч. 30 мин 5х5 интенсивность высокая
<b>тренировка/день</b>	<b>16 день</b>	<b>17 день</b>
утренняя	Равномерный бег 12 интенсивность средняя	Интервальный бег 15 мин. интенсивность высокая
1-я тренировка	Удары 30 мин. Мини-футбол Тактика 1 час интенсивность средняя	Технико – тактическая подготовка 1 час 30 мин.

2-я тренировка	игровая подготовка 1ч. 30	Мини-футбол 1 ч. 30 мин 5х5 интенсивность высокая
<b>тренировка/день</b>	<b>18 день.</b>	
утренняя	Удары 20 мин	
1-я тренировка	Силовая подготовка – 1 час интенсивность средняя Игровая подготовка – 30 мин	
2-я тренировка	Мини-футбол 1 ч. 30 мин 5х5 интенсивность высокая	
<b>тренировка/день</b>	<b>5 день</b>	<b>6 день</b>
утренняя	Равномерный бег 10 мин. интенсивность средняя	Равномерный бег 12 мин. интенсивность средняя
1-я тренировка	Силовая подготовка -30 мин Комплексная техника 1ч. интенсивность высокая	Индивидуальная техника 1ч. 15 мин. (по игровым амплуа перемещения, передача, приём, удары) интенсивность средняя
2-я тренировка	Тактика (взаимодействие 2-х игроков) 30 мин. Игровая 1 час 2х2 интенсивность средняя	Игровая подготовка 1 ч. 30 мин 3х3 интенсивность средняя
<b>тренировка/день</b>	<b>7 день</b>	<b>8 день</b>
утренняя	передачи 45 мин. интенсивность средняя	Кросс – 15 мин. интенсивность высокая
1-я тренировка	Игровая подготовка 1 ч. 30 мин. интенсивность высокая	«День бегуна» - общелагерное мероприятие Комплексная техника 1ч. 45 мин. интенсивность средняя
2-я тренировка	акробатика 1 ч. интенсивность средняя	Игровая подготовка 1 ч. 30 мин 3х3 интенсивность средняя
<b>тренировка/день</b>	<b>9 день</b>	<b>10 день</b>
утренняя	Равномерный бег 10 мин. интенсивность средняя	Равномерный бег 10 мин. интенсивность средняя
1-я тренировка	прыгучесть – 30 мин. приём мяча – 1 ч Интенсивность средняя	Скоростная приём мяча 45 мин. интенсивность средняя удары 1 ч.
2-я тренировка	волейбол 4х4 1ч. 45 мин. интенсивность высокая	Волейбол 1 ч. 30 мин 4х4 интенсивность высокая
<b>тренировка/день</b>	<b>11 день</b>	<b>12 день</b>
утренняя	Равномерный бег 12 интенсивность средняя	Равномерный бег 15 мин. интенсивность средняя

1-я тренировка	физическая и техническая подготовка прыгучесть – 30 мин приём мяча 1 час. Интенсивность средняя	Силовая подготовка 30 мин. Технико – тактическая подготовка 1 час
2-я тренировка	игровая подготовка 1ч. 45 мин.	Волейбол 1 ч. 30 мин 4х4 интенсивность высокая
<b>тренировка/день</b>	<b>13 день</b>	<b>14 день</b>
утренняя	Равномерный бег 10 интенсивность средняя	Интервальный бег 10 мин. интенсивность высокая
1-я тренировка	Скоростная. Удары 30 мин. Волейбол Тактика 1 час интенсивность средняя	«День прыгуна» - общелагерное мероприятие Технико – тактическая подготовка 1 час Индивидуальная работа – 30 мин
2-я тренировка	игровая подготовка 1ч. 30	Волейбол 1 ч. 30 мин 5х5 интенсивность высокая

#### 4. Условия и ресурсы, необходимые для реализации программы

##### Кадровые условия реализации программы

Руководитель лагеря	Зам.директора по ВР
Медицинский работник	Медицинская сестра школы
Инструктор по физической культуре	Тренер-преподаватель
Социальные партнеры	ДЮСШ

##### Материально-техническое обеспечение:

- \*стадион «Сосенки», спорткомплекс, уличная площадка спорткомплекса;
- \* канцелярские принадлежности;
- \* спортивный инвентарь;
- \*музыкальная аппаратура, видеотехника, фотоаппарат;
- \* призы, грамоты для стимулирования.

##### Информационно-методическое обеспечение программы

- \* программа площадки, план мероприятий;

- \* должностные инструкции;
- \* приказ об организации лагеря дневного пребывания на базе МБОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа №2»;
- \* режим дня лагеря;
- \* инструкции по технике безопасности для детей;
- \* методические разработки в соответствии с планом работы.

## **5. Ожидаемые результаты**

В конце смены воспитанники будут знать:

- ✓ санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- ✓ понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма;
- ✓ основные правила игры в мини-футбол;
- ✓ какие бывают нарушения правил, жесты судей;
- ✓ организацию и проведение соревнований по мини- футболу.

Будут уметь:

- ✓ выполнять основные элементы (ведение мяча, различные виды передвижений, передачи);
- ✓ выполнять технические приемы нападения и обыгрывания защитника;
- ✓ применять в игре командное нападение;
- ✓ применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре в мини- футбол
- ✓ применяют тактические приемы и взаимодействия игроков в защите и нападении.

Результативность программы:

- ✓ мониторинг (постоянное наблюдение за воспитанниками, развитие их личностных умений и навыков во время игры в мини-футбол);
- ✓ экспресс- тестирование (спринт, отжимания и пр.);
- ✓ участие в соревнованиях.

### **Список использованной литературы:**

1. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией А.П.Лаптева, А.А.Сучилина. М., 1983.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.

3. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с.