




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СОШ№2 с.Мартан-Чу»

<p>СОГЛАСОВАНА: Зам.дир.по ВВР З.Л.Кадаева</p>  <p>от «30» 08 2022г</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ: Директор З.А.Дадаева</p>  <p>Протокол №</p>  <p>от «30» 08 22 2023г</p>
---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
секционных занятий по
мини-футболу

Количество часов в неделю – 9ч; всего – 204 часа.

Разработана учителем высшей категории
Газуевым Ади Мусаевичем

2022/2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по мини - футболу предназначена для школьной спортивной секции .

Рассчитана на 4 года для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Возраст занимающихся: 6-8кл. Принята в общеобразовательном учреждении, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Цели и задачи

Игра в футбол (мини-футбол) направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол). Основными **задачами** программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (мини- футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке

проводятся в режиме учебно-тренировочных по 6 часов в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Учебно-тематический план

Темы	Всего часов	1 год обучения 6-7 кл	2 год обучения 7-8кл	3 год обучения 8-9кл	4 год обучения 9-10кл
1.Общая физическая подготовка	60	15	15	15	15
2.Специальная физическая подготовка	25	5	6	6	8
3.Техническая подготовка	64	13	18	18	15
4.Тактическая подготовка	21	3	6	6	6
5.Теоретическая подготовка	14	6	3	3	2
6.Учебные и тренировочные игры	70	22	16	16	16
7.Участие в соревнованиях	18	4	4	4	6
Общее количество занятий	272	68	68	68	68

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе «Школьная футбольная лига». Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Нормативы по физической и технической подготовке игры в футбол

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4
Бег 400м (сек)				67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)			1400	1500		
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)				30,0	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55	65	75
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25	
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45	50	55
Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

Условия реализации программы.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового футбола, методические разработки в области футбола.

Материально техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием:

- Футбольные ворота - 2 шт;
- футбольные мячи - 10 шт;
- стойки футбольные - 10 шт;
- медицин-болл 1 кг. - 3 шт;
- 3 кг – 3 шт;
- скакалки - 20 шт;
- мяч волейбольный - 2 шт;
- жгуты, экспандеры - по 4 шт;
- фишки переносные - 20 шт.
- накидки - 20 шт
- мячи мини-футбольные - 10 шт.

Рабочий план спортивной секции по мини-футболу 2 год обучения (68 занятия)

№ п\п	Тема занятия	Кол - во часов	Номер а занят и й	Элементы содержания	Требования к уровню под-готовленност и	Дата
1	3	4	5	6	7	8
1	История футбола	3	1-3	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	Знать историю футбола	
2	Остановка, передача мяча	4	4-7	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	
		4	8-11	Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении.	Уметь выполнять технические приёмы	
	Ведение мяча	4	12-15	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра	Уметь выполнять технические приёмы	
		2	17-18	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	
		3	19-21	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	
	Остановка мяча	3	22-24	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	
		4	25-28	Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	
		3	29-31	Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	
	Удары по мячу	4	32-35	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10минутный бег. Учебная	Уметь выполнять технические приёмы	
		3	36-38	Техника игры вратаря. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	
6		39-44	Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы		

		3	45-47	Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	
		3	48-50	Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	
		5	51-55	Удары по мячу с полулёта. Элементы акробатики. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	
		3	56-58	Удары по мячу головой. Эстафеты. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	
		3	59-61	Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	
		4	62-65	Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	
		2	66-68	Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	

Рабочий план спортивной секции по мини-футболу 3 год обучения(68 занятий)

№ п \	Тема занятия	Кол-во часов	Номер а занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Дата
1	3	4	5	6	7	8
1	История футбола	3	1-3	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	Знать историю футбола	
2	Остановка , передача мяча	7	4-10	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	
		5	11-15	Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	
	Ведение мяча	5	16-20	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	
		5	21-25	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	
		5	26-30	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	
	Остановка мяча	5	31-35	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	
		5	36-40	Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	
		5	41-45	Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	
	Удары по мячу	5	46-50	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10 минутный бег. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	

	6	50-55	Техника игры вратаря. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	
	5	56-60	Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	
	5	61-65	Удары по прыгающему и летающему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	
	2	66-68	Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	

Список литературы

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
5. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
7. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
8. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
9. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.
11. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1881.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
13. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
14. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
15. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.

Календарно-тематическое планирование секционных занятий
по мини-футболу

№п/п	Тема	Кол-во часов	Дата	
			По плану	Факт.
1	Правила безопасного поведения в спортзале			
2	Правила игры в мини-футбол			
3	Правила игры в мини-футбол без ворот			
4	Техника приёма (остановки) мяча подошвой			
5	Техника приёма (остановки) мяча внутренней частью стопы			
6	«Правильный» пас. Правила паса			
7	Правила паса левой ногой			
8	Приём (остановка) мяча коленом			
9	Приём (остановка) мяча грудью			
10	Ведение мяча			
11	Отбор мяча у нападающего			
12	Ведение мяча			
13	Коллективный отбор мяча			
14	Отбор мяча подкатом			
15	Техника паса(скидка) головой			
16	Техника удара головой			
17	Техника приёма мяча			
18	Правила игры в «квадрат»			
19	Понятие стандартных ситуаций			
20	Штрафные удары. Техника пробития			
21	Техника пробития свободных ударов			
22	Техника паса «вразрез»			
23	Розыгрыш стандартных ситуаций			
24	Техника «первого» паса			
25	«Кручёные» удары. Техника пробития			
26	Угловые удары			
27	Ввод мяча с боковой линии			
28	Ведение мяча правой ногой			
29	Ведение мяча левой ногой			
30	Ведение мяча головой			
31	Ведение мяча коленом			
32	Техника обвода защитника			
33	Техника игры « в стенку»			
34	Защита в стандартных ситуациях			
35	Правила постановки стенки вратарём			
36	Техника скидки мяча			
37	Двусторонняя игра			
38	Техника жонглирования мяча			
39	Жонглирование мяча правой ногой			
40	Жонглирование мяча левой ногой			
41	Жонглирование мяча двумя ногами			
42	Жонглирование мяча коленами			
43	Комбинированное жонглирование			

44	Игра в «квадрат»			
45	Двусторонняя игра			
46	Отрабатывание технико-тактических действий(ТТД)			
47	Контрольные игры			
48	Двусторонние игры			
49	Двусторонние игры			
50	Игра в «квадрат»			
51	Игра в «квадрат»			
52	Отрабатывание технических действий			
53	Отрабатывание технических действий			
54	Отрабатывание тактических схем			
55	Отрабатывание тактических схем			
56	Использование вратаря во время атаки			
57	Использование вратаря во время атаки			
58	Двусторонние игры			
59	Защитные действия при численном меньшинстве			
60	Защитные действия при численном меньшинстве			
61	Защитные действия при численном меньшинстве 3			
62	Игра в «квадрат»			
63	Контрольные игры			
64	Атакующие действия при численном большинстве			
65	Атакующие действия при численном большинстве			
66	Отрабатывание зонной защиты			
67	Отрабатывание зонной защиты			
68	Двусторонние игры			