





МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ КАДЕТСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ  
«АМУРСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА  
ГЕНЕРАЛ-МАЙОРА Ю.В.КУЗНЕЦОВА»  
(ГОАУ АО «Амурский кадетский корпус имени Героя Советского Союза генерал-майора Ю.В.Кузнецова»)

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
педагогов  
дополнительного  
образования  
Руководитель МО  
 А.Д. Голушкова  
Протокол № 9  
от « 3 » июня 2021г.

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по  
ВР  
 И.С. Мацков  
« 06 » июня 2021г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
ГОАУ АО «Амурский  
кадетский корпус имени  
Героя Советского Союза  
генерал-майора  
Ю.В.Кузнецова»  
№ 232  
от « 17 » 08 2021г.  
Протокол педагогического  
совета  
№ 9 « 4 » 06 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного курса «мини-футбол. 7-11 класс»**  
**Класс: 7-11**

**Уровень образования: дополнительное образование**

**Срок реализации программы - 2021 /2022 гг.**

**Количество часов по учебному плану:**

**всего – 200 ч/год; 6 ч/неделю**

**Планирование составлено на основе:**

Федерального закона о дополнительном образовании. Рабочая учебная программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 7–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005г.).

**Мини-фубол (футзал) :** Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва **С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко.** - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.

**Андреев С.Л.** Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.

**Максимейко И.Г.** Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.

**Филин В.П., Фомин И.А.** Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.

**Юный футболист:** Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.

**Богин М.М.** Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

**Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г.** Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр

**Рабочую программу составил Бондарев Виктор Константинович,**

**Педагог дополнительного образования**

**2021 г.**

Дополнительная образовательная программа спортивного кружка «мини – футбол» по своему содержанию является физкультурно-оздоровительной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации – секционной. Программа составлена на основе примерной программы по мини – футболу (футзал) для детско-юношеских спортивных школ, детской – юношеских школ олимпийского резерва. - М. Советский спорт, 2010г. Программа дополнительного образования спортивной секции по мини – футболу имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Новизна программы заключается в комплексности планирования, обобщении передового опыта.

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, 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, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся 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. Наше образовательное учреждение, стремится к укреплению здоровья обучающихся школы, в том числе и через систему ДО спортивно-физкультурной направленности. Кружок «Мини-футбол» - прямое тому подтверждение. Программа является модифицированной.

### **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:

- закаливание детей;
- содействие гармоничному развитию личности;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- обучение двигательным навыкам и умениям;
- приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
- развитие двигательных умений и навыков;
- умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
- играть в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы.

Согласно учебного плана на изучение кружка «Мини-футбол» отводится 3 часа в неделю. Таким образом, рабочая программа составлена из расчета 3 часа в неделю, 100 часов в год (с учетом каникулярного времени и праздничных дней).

### Ценностные ориентиры

Результатом учебно-тренировочной работы учащихся в спортивной секции по мини-футболу являются результаты выступлений на соревнованиях, положительная динамика состояния здоровья занимающихся.

Ученик будет: Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта, педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- возрастные особенности развития основных психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма; индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; контролировать и регулировать

функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

Формы подведения итогов реализации программы.

Результаты учебно-тренировочной работы школьников будут отражать итоги соревнований, уровень физической подготовленности учащихся. Использовать: приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг

### **Планируемые результаты**

1. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

- Узнают об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
- Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
- Сумеют организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- Сумеют организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

### **Содержание дополнительной образовательной программы**

- Знакомство обучающихся, друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.
- Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
- 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.
- Тактическая подготовка.  
Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.
- Общая физическая подготовка.  
Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.
- Специальная физическая подготовка.
- Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.
- Игровая подготовка.  
Подвижные игры. Спортивные игры.
- Соревнования.

- Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

**Учебно-тематический план**

№

**Наименование тем**

**Количество часов**

**В том числе**

**Теория**

**Практика**

1.

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

1

1

-

2.

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

1

1

-

3.

Техническая подготовка.

27

4

23

4.

Тактическая подготовка.

34

7

27

5.

Общая физическая подготовка.

10

1

9

6.

Специальная физическая подготовка.

10

1

9

7.

Игровая подготовка

10

-

10

9.

Соревнования

3

-

3

10.

Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов

4

-

4

**ИТОГО:**

**100**

**15**

**85**

### **Материально техническое обеспечение**

Футбольные мячи, набивные мячи, мини-футбольные ворота, секундомер, стойки, утяжелители, перекладина.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п

Дата

Тема занятия

Количество часов

Примечания

по плану

по факту

**1.**

Вводное занятие. Знакомство обучающихся, друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Инструктаж по технике безопасности.

**2.**

Тестирование уровня общей физической подготовки на начало учебного года.

**3.**

Тестирование уровня специальной физической подготовки на начало учебного года.

**4.**

Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.

**5.**

Общая и специальная физическая подготовка.

**6.**

Физическая подготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».



**7.**

Бег на короткие дистанции. Игра в «квадрат» в два касания.

**8.**

Физическая подготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».

**9.**

Физическая подготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, игра в мини-футбол.

**10.**

Физическая подготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, игра в мини-футбол с ограничением касаний мяча.

**11.**

Физическая подготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, игра в мини-футбол, «контроль мяча».

**12.**

Обучение технике удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Подвижные игры с футбольным мячом.

**13.**

Закрепление технике удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Жонглирование мячом.

**14.**

Обучение технике удара по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Эстафеты, игры.

**15.**

Закрепление технике удара по катящемуся мячу внутренней частью подъема.  
Игра в гандбол.

**16.**

Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.

**17.**

Упражнения на координацию движений. Остановки катящегося мяча  
внутренней стороной стопы.

**18.**

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в  
сочетании с ходьбой.

**19.**

Ускорения. ОРУ и СУ. Обучение технике остановки летящего мяча бедром.

**20.**

Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег. Обучение технике  
остановки мяча грудью. Игра в вышибалы.

**21.**

Двусторонняя игра в мини-футбол.

**22**

Товарищеская игра АКК – Спортшкола ДЮСШ 3

**23.**

Развитие ловкости. Закрепление техники остановки летящего мяча грудью и бедром.

**24.**

Прыжки и бег с изменением направления движения. Обучение технике ведения мяча по прямой.

**25.**

ОРУ и СУ с мячами. Закрепление техники ведения мяча по прямой.

**26.**

Развитие выносливости. Обучение технике ведения мяча по кривой (зигзагообразно, восьмеркой).

**27.**

Совершенствовать технику ведения мяча по кривой. Игра в мини-футбол без ударов по воротам.

**28.**

Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.

**29.**

Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.

**30.**

Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.

**31.**

Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания. Игра в мини-футбол на укороченной площадке.

**32.**

Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение технике отбора мяча выбиванием.

**33.**

Закрепление технике отбора мяча выбиванием. Игра «Борьба за мяч».

**34.**

Развитие силы. Обучение технике отбора мяча подкатом.

**35.**

Совершенствование техники отбора мяча подкатом. Упражнение «контроль мяча».

**36.**

Сочетание приемов в игровых ситуациях: подкаты, отбор мяча, выбивание мяча. Игра в мини-футбол.

**37.**

Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания. Игра в мини-футбол в три касания.

**38**

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. Игра в «квадрат» одно-два касания.

**39.**

Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.

**40.**

Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.

**41.**

Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

**42.**

Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.

**43.**

Развитие координационных способностей. Ведение и удар по воротам, «квадрат».

**44.**

Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.

**45.**

Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.

**46.**

Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков и удар с сопротивлением.

**47.**

Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.

**48.**

Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, удары после ведения мяча змейкой.

**49.**

Отработка техники передач мяча внутренней стороной стопы. Эстафеты с передачей мяча.

**50.**

Отработка передач в движении, передача мяча на ход.

**51.**

Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.

**52.**

Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.  
Жонглирование мяча.

**53.**

Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.

**54.**

Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.

**55.**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.

**56.**

Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.

**57.**

Товарищеская игра.

**58.**

Обучение технике игры вратаря.

**59.**

Обучение технике ловли катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений по катящемуся мячу.

**60.**

Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.

**61.**

Изучение технических приемов, совершенствование технике приема мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.

**62.**

Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.

**63.**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений , эстафета.

**64.**

Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.

**65.**

Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.

**66.**

Скоростные упражнения, удары по мячу из различных положений.

**67.**

Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.

**68.**

Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.

**69.**

Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.

**70.**

Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.

**71.**

Игра на опережение, старты из различных положений.

Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.



**73.**

Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.

Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.

**75.**

Развитие координационных способностей. Ведение и удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.

**76.**

Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.

**77.**

Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.

**78.**

Двусторонняя учебная игра.

**79.**

Товарищеская игра

**80.**

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.

**81.**

Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.

**82.**

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трех игроков. Двусторонняя игра.

**83.**

Атакующие комбинации флангом и центром.

**84.**

Обучение тактики игры в нападении «высокий темп атаки».

**85.**

Совершенствование тактики игры в нападении через игру в одни ворота.

**86.**

Обучение тактике игры в защите «персональная опека». Упражнение «контроль мяча».

**87.**

Закрепление тактики игры в защите «персональная опека». Игра в мини-футбол с заданиями.

**88.**

Развитие скоростно-силовых качеств. Комбинированная оборона.

**89.**

Тактика игры в защите соблюдение принципов страховки и взаимостраховки.

**90.**

Тактика отбора мяча. Чеканка мяча.

**91.**

Тактические комбинации (в нападении и защите) при угловом.

**92.**

Тактические комбинации (в нападении и защите) при штрафном.

**93.**

Тактические комбинации (в нападении и защите) при ауте.

**94.**

Обучение тактике игры «в стенку».

**95.**

Развитие быстроты. Удары по мячу слета и полулета.

**96.**

Удары по мячу с носка. Игра в «квадрат» произвольно.

**97.**

Удары по мячу после передачи мяча партнером. Игра «Самый точный».

**98.**

Тестирование уровня общей физической подготовки на конец учебного года.

**99.**

Тестирование уровня специальной физической подготовки на конец учебного года.

**100.**

Двусторонняя учебная игра.

**Примерные нормативные требования по общей физической подготовке**

Контрольные упражнения

Возраст, лет

13

14

15

16

17

Бег 30 м с высокого старта, с

5,4

5,2

4,9

4,8

4,7

Бег 300 м, с

66,0

64,0

62,0

60,0

58,0

Челночный бег, 3\*10 м, с

8,5

8,3

8,0  
7,6  
7,4

6-минутный бег, м

1200  
1200  
1300  
1350  
1450

Прыжок в высоту с места, см

53  
57  
60  
64  
68

Прыжок в длину с места, см

190  
194  
197  
200  
220

Бросок набивного мяча (1 кг), м

7,2  
7,6  
8,0  
8,4  
8,8

Подтягивание из виса на перекладине, раз

5  
6  
7  
8  
10

Отжимания из упора на полу, раз

15  
18  
22  
25  
30

## Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения  
Возраст, лет

13  
14  
15  
16  
17

Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз

20  
26  
30  
36  
40

Жонглирование мяча головой, раз

18  
22  
24  
26  
30

Бег, 30 м с ведением мяча, с

6,0  
5,8  
5,5  
5,1  
4,8

Ведение мяча по «восьмерке», с

+

+  
+  
+  
+

Комплексный тест, с

+  
+  
+  
+  
+

Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий

3  
3  
4  
4  
5