

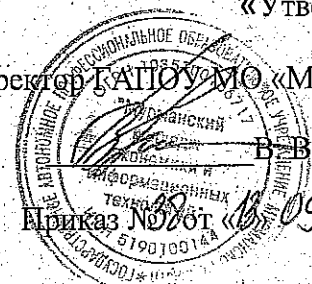
ГАПОУ МО «Мурманский колледж экономики и информационных технологий»

« Утверждаю»

Директор ГАПОУ МО «МКЭиИТ»

В.В. Малков

Приказ № 20 от «16.09» 2022г.



**Рабочая программа по мини - футболу.**

Год обучения: первый - второй  
Возрастная категория детей: 15 - 19 лет

**Составитель:**

Руководитель физического воспитания  
Зипа В. И.

## Содержание:

1. Титульный лист.....	1 стр.
2. Содержание.....	2 стр.
3. Пояснительная записка.....	2-5 стр.
4. Содержание программы.....	5-12 стр.
5. Учебный план.....	12 стр.
6. План работы спортивной секции.....	13 стр.
7. Тестирование (контрольные упражнения).....	13 стр.
8. Литература.....	14 стр.
9. Состав занимающихся.....	14 стр.
10. Тематическое планирование.....	15-27 стр.

## Пояснительная записка

### Нормативные документы используемые при разработке программы:

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - ✓ Национальная образовательная инициатива «наша новая школа» от 04.02.2010г. Пр – 271;
  - ✓ Государственная программа «Развитие образования» на 2013 – 2020 г.г. от 15.05.2013 г. № 792 – р;
  - ✓ Федеральная целевая программа «развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года» от 22.11.2012 г. № 2148 – р;
  - ✓ Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726 – р;
  - ✓ План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729 – р;
  - ✓ Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» от 08.09.2015 г. № 63;
  - ✓ Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020 годы от 29.12.2014 года № 2765 – р;
  - ✓ Стратегия развития молодежи Российской Федерации период до 2025 года от 29.11.2014 г. №2403 – р;
  - ✓ Стратегия развития воспитания в Российской Федерации (2015 – 2025) от 29.05.2015 г. № 996 – р;
  - ✓ Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
  - ✓ Указ Президента РФ от 01.06.2012 г. № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы»;
  - ✓ Постановление правительства ЕАО от 05.02.2013 г. № 31-пп «Об утверждении Стратегии действий в интересах детей на 2013 – 2017 годы на территории Еврейской автономной области»;
  - ✓ Письмо Минобрнауки России от 13.05.2013 г. № ИР-352/09 «Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях»;
  - ✓ Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы», утверждена Постановлением Правительства Российской Федерации от 30.12.2015 г. № 1493;
- Санитарно – эпидемиологические требования, к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14 от 13.10.2014 г.).

Программа создана на основе методических принципов:

*Принцип комплектности* предполагает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

С помощью мини-футбола можно развить не только быстроту, ловкость, силу и выносливость, а еще и такие черты характера, как взаимовыручку, коллективизм, ответственность, чувство уважения к соперникам.

### **Цель занятий:**

Овладение знаниями по спортивной терминологии, тактике и стратегии игры, основам судейской практики, навыками игры, развития подвижности, ловкости, выносливости.

### **Задачи программы:**

1. Обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
2. Развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости;
3. Обучение технике и тактике игры в мини-футбол;
4. Обучение основам техники перемещения, передачи мяча, простейшим техническим действиям в нападении и защите;
5. Привлечение большого количества подростков к занятиям мини-футболом, привитие интереса к соревнованиям;
6. Индивидуальная подготовка игрока и развитие его морально-волевых качеств, как на тренировочных занятиях, так и в играх.

Основные показатели продуктивности работы – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей, результаты выступлений в матчах.

## **Контроль за подготовкой футболистов**

Построение процесса занятий. Занятие не может быть эффективным без получения своевременной объективной информации о развитии различных физических качеств, технической подготовленности футболистов.

В теории и практике спортивных занятий принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния занимающихся; проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- диспансеризация;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии футболиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность.

В практике детского и юношеского мини-футбола наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

1. Контроль уровня подготовленности футболистов.
2. Контроль соревновательной деятельности.
3. Контроль тренировочной деятельности.

Оценка и контроль текущего состояния футболиста осуществляется при диспансеризации. Заключение о состоянии каждого футболиста чрезвычайно важно для инструктора, что позволяет ему более эффективно осуществлять занятия.

Основной формой является тренировочное занятие. Оно приводится по общепринятой схеме согласно расписанию.

### **Методы:**

Словесный, наглядный, игровой, соревновательный, целостный.

Вид учебной группы – постоянный.

Занятия – групповые.

### **Планируемые результаты:**

При работе с футболистами в группах спортивного совершенствования должны решаться следующие задачи:

1. Укрепление здоровья.
2. Овладение широким кругом двигательных умений и навыков, в частности, освоение техники естественных движений (бег, прыжки, метания и т.д.).
3. Обучение основам техники владения мячом.
4. Развитие физических качеств с акцентом на быстроту, ловкость и координационные способности.
5. Овладение знаниями о физической культуре и спорте в России, об истории развития мини-футбола; о гигиене, закаливании, режиме и питании спортсмена.
6. Овладение теоретическими и практическими технико-тактическими навыками.
7. Выполнение нормы общей и специальной физической подготовки.

### **Способы проверки:**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке

целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование спортсменов. Два раза в год в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении. Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие студентов в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня. Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используются упражнения на точность попадания мячом при ударах, передача и остановки мяча. Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

## **Содержание программы:**

### **Теоретические занятия**

Беседа, дискуссии, просмотр соревнований с последующим обсуждением, в виде разбора тактики проведенных игр или обсуждения и анализа тактики игры с предстоящими соперниками.

*Тема 1. Техника безопасности при занятиях мини-футболом.*

Вводное занятие. Причины, вызывающие травматизм, потертости. Профилактика травматизма. Требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Безопасность при организации и проведении тренировки. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

*Тема 2. История развития мини-футбола в РФ и за рубежом.*

Краткие исторические сведения о возникновении футбола. Зарождение футбола в Европе, его основатели. Первые шаги футбола. Развитие мини-футбола среди школьников. Соревнования по мини-футболу.

*Тема 3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма.*

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для занимающихся. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по мини-футболу. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви футболиста. Зависимость появления травматизма от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях мини-футболом.

*Тема 4. Оборудование и инвентарь.*

Футбольные мячи и их виды. Футбольные ворота. Фишки для обводки. Разноцветные накидки.

*Тема 5. Техничко-тактическая подготовка в мини-футболе.*

Понятие о спортивной технике. Передача мяча – верхняя, нижняя. Техника удара при верхней передаче. Прием снизу сильных ударов. Техника нападающего удара. Техника блокирующих действий. Игра в зонах.

Понятие об индивидуальной и групповой тактике. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Целесообразность и особенности применения основных технических приемов в различных ситуациях и разными игроками. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Групповые задачи командной игры. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами.

*Тема 6. Правила соревнований по мини-футболу.*

Состав команды. Замена игроков. Форма игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

### **Практические занятия**

Занятия проходят в виде: выполнения тренировочных заданий, соревнований, инструкторская и судейская практика, подвижных игр, эстафет, спортивных игр.

*Тема 1. Общая физическая подготовка.*

*Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкания, смыкания строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

*Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.*

Для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, движения рывками. Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине,

на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Для ног: поднятие на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для воспитания быстроты. Повторный бег на отрезках от 5 до 40 метров из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам. Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами футбольными, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение мячом, предугадывание маневра), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Челночный бег 3x10 м на время. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

Упражнения для воспитания силы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Игры и эстафеты с переноской предметов и т.д.

Упражнения для воспитания выносливости. Равномерный бег с невысокой скоростью, подвижные игры.

При воспитании физических качеств у юных футболистов необходимо развивать способность к расслаблению различных мышечных групп.

Примерный комплекс упражнений для расслабления различных мышечных групп:

1. Встряхивание рук, мышцы расслаблены.
2. Поднять руки вверх и "бросить" вниз с одновременным наклоном туловища вперед.
3. Бег "трусцой" на месте, руки расслаблены.
4. Наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, "уронить" руки, выпрямиться.
5. Потряхивание кистей рук над головой.

6. Руки в стороны. Выпад ногой в стороны — руки "уронить". Вернуться в исходное положение.
7. Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить.
8. Маховые движения ног в стороны.
9. Потряхивание ног попеременно.
10. Маховые движения ног вперед-назад.
11. Лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить их на землю, расслабиться.
12. Прыжки ноги врозь — вместе с хлопками в ладоши над головой.
13. Передвижение приставными шагами правым и левым боком.
14. Висы.

### *Тема 2. Специальная физическая подготовка.*

Включает в себя комплексы упражнений направленных на развитие специфических физических качеств.

### *Тема 3. Техничко-тактическая подготовка.*

Техника удара по мячу. Удар внутренней стороной стопы — передача мяча на короткие и средние расстояния, взятие ворот с близкого расстояния. Удар серединой подъема — передача мяча и обстрел ворот соперника. Удар носком — обстрел ворот соперника, внезапно для вратаря. Удар внутренней частью подъема — применяется в игре. Удар внешней частью подъема — обстрел ворот, угловой, штрафной удары, выполнение скрытой передачи партнеру. Удар пяткой — скрытая передача мяча назад. Внутренней частью подъема. Резанный удар внешней частью подъема. Удары с полулета, с лета.

Остановка мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Серединой подъема.

Удары по мячу головой. Удар головой с места. Удар головой в прыжке. Удар головой — удар в броске. Удар боковой частью головы.

Ведение мяча. Удар внешней частью подъема.

Отбор мяча. Отбор мяча толчком. Отбор мяча подкатом.

После освоения основных элементов техники владения мячом следует ознакомить юных футболистов с выполнением некоторых финтов. Для освоения финтов сначала выполняйте такие упражнения без мяча:

1. После медленного бега сделайте рывок вправо (влево) или вперед.
2. После быстрого бега резко остановитесь и вновь совершите рывок, но в другом направлении.
3. Побегайте между деревьями, все время меняя направление движения.
4. Сделайте рывок, затем неожиданно выполните выпад в сторону и вновь сделайте рывок.
5. Поставьте на площадке одну за другой 6–7 стоек. Расстояние между ними 2–3 шага. Выполняйте бег между стойками зигзагообразно.
6. Совершив ускорение, выполните остановку, предварительно сделав обманное движение туловищем.

Обучение тактическим действиям проводится в следующей последовательности и включает в себя:



## 1. Индивидуальные действия.

Игра в нападении: умение ориентироваться с мячом и без него. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Обучение игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения технической задачи.

Игра в защите: выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с мячом и без него. Перехват паса, отбор мяча. Целесообразный выбор того или иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

## 2. Командные взаимодействия.

Игра в нападении: передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: "отдай — откройся", "скрестный выход". Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах развития атаки.

Игра в защите: умение подстраховать партнера, переключиться. Взаимодействия двух игроков против двух, трех нападающих. Умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия атакующим соперникам.

Обучение технике в спортивных играх представляет собой довольно сложную проблему. Сложность заключается в том, что необходимо сформировать много специфических двигательных действий, которые в зависимости от игровой ситуации могли бы трансформироваться в целенаправленные игровые приемы (комплексы технических приемов).

Задача каждого инструктора в игровом виде спорта научить занимающегося «командной игре», взаимодействию с партнерами, интуитивному предугадыванию того или иного игрового момента, молниеносному принятию решения для наиболее эффективного выхода из сложившейся игровой ситуации.

Для решения таких задач необходимо применять специальные упражнения, направленные на развитие технико-тактических действий игроков.

Упр. №2 «Квадрат 4x2» - Самое распространенное упражнение, направленное на совершенствование технико-тактических действий футболистов в условиях приближенных к соревновательным. Помимо совершенствования технических элементов прием и передача мяча, перехват мяча, финты футболисты отрабатывают тактические приемы - выбор адресата для передачи, открывание или предложение для приема передачи, выбор позиции для перехвата мяча, взаимодействия с партнером в обороне и др. Выполняют упражнение 6 человек, у ребят это задание носит название — «собачка». Четыре игрока располагаются на линиях в форме квадрата (размер 8 на 8м) их задача передавать мяч друг другу используя не более двух касаний мяча, двое защитников «собачки», располагаются внутри квадрата их задача перехватить мяч. Смена защитников происходит после перехвата мяча или после того, как игроки упустили мяч за размеченную зону. Размеры квадрата и количество допустимых касаний мяча меняется в зависимости от

подготовленности занимающихся, чем выше уровень, тем сложнее требования. Основные тактические ошибки при выполнении данного упражнения, это неправильно выбранный адресат для передачи, не оправданное количество касаний мяча, несвоевременное открывание для получения передачи, ограниченность передвижений по линии за которую отвечаешь, неправильное взаимодействие защитников при перехвате мяча и д.р. Инструктор постоянно должен следить за действиями футболистов и указывать на успешные решения и ошибки футболистов, как тактические, так и технические.

Упр. №2 «Треугольник 3 x 1» - практически напоминает упражнение №1, но в данном задании три игрока располагаются по сторонам треугольника и всего лишь один защитник старается перехватить мяч. Это упражнение эффективно только для технически-подготовленных футболистов, так как лишь одно касание мяча допускается при выполнении передачи мяча. Инструктор должен обращать внимание игроков на применение ложных замахов, работу корпусом игроков для наиболее эффективного результата при выполнении этого упражнения.

Упр. № 3 «Шестиугольник 6x2» - напоминает «квадрат», игроков 6 и защитников 2, но передачи выполняются двумя мячами. Игроки практически не перемещаются. Правила те же, что и в упр. №1 добавляется лишь новое, игрок не имеет права принимать одновременно два мяча. Упражнение также выполняется с более подготовленными юными футболистами, применяется перед двусторонней игрой для поднятия эмоционального фона, так как игроки его выполняют задорно.

Схема упр. №1, №3, №2

Упр. № 4 «Удержание мяча» - упражнение, направленное на совершенствование взаимодействия игроков в условиях приближенных к игровым. Две команды с равным количеством игроков, стараются, как можно дольше контролировать мяч, выполняя передачи своим партнерам. Данное упражнение применяют и во время разминки перед матчем.

Упр. № 5 «Удержание мяча с нейтральным игроком» - тоже, что и упражнение № 4, но помимо двух равных команд в упражнении участвует нейтральный игрок, роль которого выполняет либо тренер, либо наиболее подготовленный спортсмен. Задача нейтрального «играть» за ту команду, которая в данный момент контролирует мяч. Это упражнение развивает способность разыгрывать лишнего игрока, создавая численный перевес.

Упр. № 6 «Защита против нападения» - в данном упражнении участвуют две равные по составам команды- «нападающие», задача которых за отведенный промежуток времени (тайм) максимальное количество раз поразить ворота, которые оберегают «защитники» и вратарь. Упражнение выполняется в зависимости от условий либо на одной половине зала, либо на всей площадке, но атака производится только по одним воротам.

Упр. №7 «Двусторонняя игра с ограниченным количеством касаний» - применяется практически в каждом занятии. Ограничение количества

допустимых касаний мяча с одной стороны усложняет действия юных футболистов и приводит к увеличению числа технических ошибок (особенно у начинающих спортсменов), так как в зависимости от игровой ситуации, необходимо используя минимум касаний контролировать мяч и проводить атаки или выходить из обороны, вести позиционное нападение, провести быструю контр атаку. В конце двухсторонней игры ограничения допустимых касаний снимаются, и ребята проводят обычную игру.

#### *Тема 4. Участие в соревнованиях.*

Установка на предстоящую игру. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор на схеме игрового поля позиций каждого игрока при нападении, при игре в защите, а также при розыгрыше стандартных ситуаций. Характеристика команды противника. Разбор проведенной игры.

#### *Тема 5. Инструкторская и судейская практика.*

Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение его с группой. Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному обучению технике игры. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в футбол. Проведение соревнований по футболу. Выполнение обязанностей главного судьи.

### **Подготовка вратаря**

Программа подготовки вратаря на данном этапе предусматривает обучение: основной стойке вратаря, принятию основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, после выполнения упражнения (например, выпад влево — основная стойка); передвижению приставными шагами; ловле мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях; передвижению в воротах в основной стойке; отбиванию высоко летящего мяча руками или грудью.

Тактическая подготовка вратаря предусматривает обучение: правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке; ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками; умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам.

### **Воспитательная работа**

Воспитательная работа с футболистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с практическими занятиями и проводится повседневно. Воспитательная работа предусматривается связь с родителями футболиста, с учебными заведениями. В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми.

## Психологическая подготовка

Психологическая подготовка ю футболистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической, игровой) и проводится круглогодично в ходе занятий. Для воспитания игровой дисциплины на установке инструктор должен четко сформулировать игровое задание каждому футболисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым спортсменом игровой дисциплины.

## Условия реализации программы дополнительного образования

Для реализации изложенной программы необходимы следующие средства и оборудование:

1. Спортивная площадка, с футбольными воротами;
2. Раздевалки для занимающихся;
3. Набор мячей;
4. Спортивные костюмы.

## Учебный план на 2022-2023 года.

№	Название раздела, темы.	Всего	Теория	Практика.	1 год.	Формы аттестации, контроля.
1	Техника безопасности при занятиях, гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.	2	2		2	
2	История развития футбола в РФ и за рубежом.	1	1		1	
3	Оборудование и инвентарь.	1	1		1	
4	Технико-тактическая подготовка футболиста.	1	1		1	
5	Правила соревнований.	1	1		1	
6	Общая и специальная физическая подготовка.	70		70	70	
7	Техническая подготовка	50		50	50	
8	Тактическая подготовка	50		50	50	
9	Тестирование	4		4	4	
	<b>Всего часов</b>	<b>180</b>	<b>6</b>	<b>174</b>	<b>180</b>	

**ПЛАН**  
работы спортивной секции по мини-футболу  
на 2022-2023 учебный год.

**Состав секции** – 20 -25 человек (юноши)

**Студенты** – I<sup>x</sup> – IV<sup>x</sup> курсов.

**Количество часов в неделю** – 4

**Количество часов за учебный год** – 180

Руководитель секции: **Чернышов Владимир Федорович**

**Расписание занятий**

№	Наименование	Вторник	Четверг	Ответственный
1	Мини-футбол	16 <sup>15</sup> – 18 <sup>15</sup>	16 <sup>15</sup> – 18 <sup>15</sup>	Чернышов В. Ф.
2	Кол-во часов	2	2	
3	Всего:	4		

**Тестирование**

Тестирование осуществляется в начале учебного года в форме вступительного и в конце года – в форме выпускного экзамена по физической подготовке.

ОФП				
№	Контрольные упражнения	юноши		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м.	4,6	4,8	5,1
2	Челночный бег 6x9 м.	14,4	14,6	14,8
3	Тройной прыжок см.	5,40	5,30	5,20
4	Отжимание кол-во раз.	35	30	25
5	Бег 30 м. спиной вперед.	6,3	6,5	6,8
СФП				
1	Ведение мяча по прямой 30 м.	8,0	8,3	8,6
2	Обводка пяти стоек с последующим ударом по воротам.	7,5	7,7	8,0
3	Жонглирование мяча бедром кол-во раз.	30	25	20
4	Жонглирование мяча подъемом стопы кол-во раз.	30	25	20

### Литература:

1. Сборник методических рекомендаций. Проектирование дополнительных общеобразовательных, общеразвивающих программ. Биробиджан 2017
2. Спортивные и подвижные игры. Издательство физкультура и спорт. Москва. 1987год.
3. «Юный футболист». Ю. Д. Железняк.
4. «Футбол». «Физкультура и спорт» - 1979 год.
5. Спортивные и подвижные игры. Учебник для средних учебных заведений физической культуры. Москва. 1977 год.
6. Твой ОЛИМПИСКИЙ учебник. Москва. «Советский спорт» 1999 год.

## Тематическое планирование

№	Дата	Тема	Количество часов		Место проведения	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
			Теория	Практика				
1		Техника безопасности на занятиях футбола. Правила игры. Жонглирование подъемом стопы. Учебная игра. Медленный бег.	В течении занятий.  6 ч.	174 ч.	Спортивный зал	Групповая	Тестирование	
2		Жонглирование в парах. Удары по воротам. Учебная игра. Прыжки.						
3		Жонглирование головой, в кругу. Учебная игра. Медленный бег.						
4		Свободное жонглирование. Учебная игра. Прыжки.						
5		Ведение мяча. Передачи в парах. Учебная игра.						

		Медленный бег.							
6		Тестирование: Сдача нормативов.							
7		Учебно-тренировочная игра. Произвольные удары по воротам.							
8		Розыгрыш угловых. Пенальти. Учебная игра. Прыжки.							
9		Розыгрыш угловых. Удары головой с лету. Учебная игра Прыжки.							
10		Ведение мяча. Передачи в парах. Учебная игра. Медленный бег.							
11		Жонглирование в парах. Удары по воротам. Учебная игра. Прыжки.							
12		Жонглирование головой, в кругу. Учебная игра.							



		Медленный бег.							
13		Свободное жонглирование. Учебная игра. Прыжки.							
14		«Квадрат». Удары по воротам. Учебная игра. Прыжки.							
15		Учебно-тренировочная игра. Произвольные удары по воротам.							
16		Розыгрыш угловых.«Треугольник» Учебная игра. Прыжки.							
17		Розыгрыш угловых. Удары головой с лету. Учебная игра Прыжки.							
18		История развития футбола в Р.Ф. Правила игры. Жонглирование подъемом стопы. Учебная игра. Медленный бег.							

19		Жонглирование в парах. Удары по воротам. Учебная игра. Прыжки.							
20		Жонглирование головой, в кругу. Учебная игра. Медленный бег.							
21		Удары по воротам с лету. Прием мяча на грудь. Учебная игра.							
22		Ведение мяча. Передачи в парах с перемещением с последующим ударом по воротам. Учебная игра. Медленный бег.							
23		«Квадрат». Удары по воротам. Учебная игра. Прыжки.							
24		Учебно-тренировочная игра. Произвольные удары по воротам.							
25		Розыгрыш угловых							

		<p>низом. Пенальти. Учебная игра. Прыжки.</p>							
26		<p>«Квадрат» Розыгрыш угловых. Удары головой с лету. Учебная игра Прыжки.</p>							
27		<p>Розыгрыш угловых низом. Розыгрыш штрафных с 10-12 м. Учебная игра. Прыжки.</p>							
28		<p>Жонглирован ие в парах. Удары по воротам. Учебная игра. Прыжки.</p>							
29		<p>Правила игры. Жонглирован ие подъемом стопы. Учебная игра. Медленный бег.</p>							
30		<p>Произвольное жонглирова ние . Учебная игра. Медленный бег.</p>							
31		<p>«Квадрат». Удары по воротам.</p>							

		Учебная игра. Прыжки.							
32		«Треуголь- ник» Учебно- тренировоч- ная игра. Произволь- ные удары по воротам.							
33		Тактика игры в нападении. Защитные действия от штрафных ударов. Учебная игра. Прыжки.							
34		Жонглирован ие головой, в кругу. «Квадрат» Учебная игра. Медленный бег.							
35		Ведение мяча с перемещен- ием и последующим ударом по воротам. Передачи в парах с перемещен- ием. Учебная игра. Медленный бег.							
36		Розыгрыш угловых. Пенальти.							

		Учебная игра. Прыжки.							
37		Жонглирование в парах. Удары по воротам. Учебная игра. Прыжки.							
38		Правила замены игроков. Жонглирование подъемом стопы. Учебная игра. Медленный бег.							
39		Жонглирование головой, на кол-во раз. Учебная игра. Медленный бег.							
40		«Квадрат», «треугольник». Удары по воротам. Учебная игра. Прыжки.							
41		Учебно-тренировочная игра. Произвольные удары по воротам.							
42		Розыгрыш угловых низом. Пенальти.							

		Учебная игра. Прыжки.							
43		Произвольное жонглирова- ние. Учебная игра. Медленный бег.							
44		Ведение мяча с обводкой стоек и последующим ударом по воротам. Передачи в парах с перемещени- ем. Учебная игра. Медленный бег.							
45		Жонглирован ие головой, в кругу. «Квадрат». Учебная игра. Медленный бег.							
46		Правила проведения соревнований. Жонглирован ие подъемом стопы. Учебная игра. Медленный бег.							
47		Жонглирован ие головой с перемещение м в парах.							

		Учебная игра. Медленный бег.							
48		«Квадрат». Удары по воротам левой ногой. Учебная игра. Прыжки.							
49		Учебно-тренировочная игра. Удары по воротам с 10-12 метров.							
50		«Треугольник», «квадрат». Пенальти. Учебная игра. Прыжки.							
51		Ведение мяча в парах с перемещением с ударом по воротам. Передачи во встречных колоннах. Учебная игра. Медленный бег.							
52		Командные салки. Учебная игра. Медленный бег.							
53		Экипировка игроков. Жонглирование подъемом и бедром.							

		Учебная игра. Медленный бег.							
54		Беговые эстафеты с элементами футбола. Учебная игра. Медленный бег.							
55		«Квадрат». Удары по воротам, по котящемуся мячу. Учебная игра. Прыжки.							
56		Учебно-тренировочная игра. Удары по воротам по заданию.							
57		Розыгрыш аутов. Пенальти. Учебная игра. Прыжки.							
58		Жонглирование бедром. Тактика игры в защите. Учебная игра. Медленный бег.							
59		Правила сдействия. Жонглирование подъемом стопы и бедром. Учебная игра.							



		Медленный бег.							
60		Салки командами на удержание мяча. Беговые эстафеты. Учебная игра.							
61		Игра в футбол только руками. Учебная игра Медленный бег.							
62		Игра «Перестрелка ногами». Учебная игра. Медленный бег.							
63		Жонглирование головой, в кругу. Учебная игра. Медленный бег.							
64		Свободное жонглирование. Учебная игра. Прыжки.							
65		Ведение мяча. Передачи в парах. Учебная игра. Медленный бег.							
66		<b>Тестирование:</b> Сдача нормативов.							
67		Учебно-тренировочная игра. Произвольн-							

		ые удары по воротам.							
68		Розыгрыш угловых. Пенальти. Учебная игра. Прыжки.							
69		Розыгрыш угловых. Удары головой с лету. Учебная игра Прыжки.							
70		Ведение мяча. Передачи в парах. Учебная игра. Медленный бег.							
71		Жонглирование в парах. Удары по воротам. Учебная игра. Прыжки.							
72		Жонглирование головой, в кругу. Учебная игра. Медленный бег.							
73		Свободное жонглирование. Учебная игра. Прыжки.							
74		«Квадрат». Удары по воротам.							

		Учебная игра. Прыжки.							
75		<b>Тестирование:</b> Сдача нормативов.							
76		Розыгрыш угловых. «Тре-угольник» Учебная игра. Прыжки.							
77		Розыгрыш угловых. Удары головой с лету. Учебная игра Прыжки.							
78		История развития футбола в Р.Ф. Правила игры. Жонглирование подъемом стопы. Учебная игра. Медленный бег.							
79		Жонглирование в парах. Удары по воротам. Учебная игра. Прыжки.							
80		Жонглирование головой, в кругу. Учебная игра. Медленный бег.							