

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №3 г.Усмани Липецкой области.

ПРИНЯТО:  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от 28.08.2020г.

УТВЕРЖДЕНО:  
директор  
МБОУ СОШ №3 г. Усмани  
Н.И. Шарапова

Приказ № 83 от 28.08.2020г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного курса: «Мини-футбол в школу»  
к дополнительной общеразвивающей программе  
спортивно-оздоровительной направленности

«Мини– футбол »

Для детей 11-16 лет

Срок реализации 1год

Составил:  
педагог дополнительного образования  
Попов Владимир Васильевич

Усмань.  
2020г

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА.**

Рабочая программа курса «Мини-футбол» к дополнительной общеразвивающей программе «Мини-футбол в школу» (далее – Рабочая программа курса «Мини-футбол») направлена на развитие координации движений, выносливости, скоростные качества, направлена на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

### **Планируемый уровень подготовки учащихся по окончании учебного курса.**

#### **Учащиеся должны знать:**

- требования техники безопасности на занятиях школьного стадиона, спортивном зале;
- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям; правила игры;
- технику и тактику игры в футбол; строевые команды методику судейства учебно-тренировочных игр;

#### **должен уметь:**

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- работать с книгой спортивной направленности;

## **2. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ. «Мини-футбол в школу»**

### **4.1. Теоретическая часть.**

**Теоретические занятия – 3 часа**

#### **Тема 1.**

**Вводное занятие: (1 час)**

Инструктаж техники безопасности при проведении занятий футболом. Правила поведения. Гигиенические требования в тренировочном процессе

#### **Тема 2.**

**История возникновения и развития футбола: (2 часа)**

История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры

### **4.2. Практическая часть- 99 часов**

#### **Тема 3.**

**Техническая подготовка (34 часа)**

Совершенство способов выполнения разнообразных движений, применяемых в игре.

Обучение и совершенствование техники:

1. Ударам по мячу ногой.
2. Ударам по мячу головой.
3. Остановка мяча.
4. Ведение мяча.
5. Обманным движениям.
6. Отбору мяча.
7. Вбрасыванию мяча.
8. Игры вратаря.

1	Обучение остановке мяча. Контрольные нормативы. Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.
2	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.
3	Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении.
4	Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета.
5	Обучение и совершенствование техники удара по мячу головой на месте и в движении.
6	Участие в соревнованиях.
7	Обучение вбрасыванию мяча
8	Обучение игры вратаря
9	Обучение и совершенствование техники остановки мяча
10	Обучение и совершенствование техники ведения мяча
11	Обучение и совершенствование техники ведения мяча
12	Обучение и совершенствование техники обманных движений
13	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.
14	Закрепление навыков передачи мяча.
15	Обучение отбору мяча у соперника.
16	Закрепление навыков передачи мяча.
17	Обучение отбору мяча у соперника.
18	Обучение и совершенствование техники ведения мяча
19	Обучение и совершенствование техники удара по мячу головой на месте и в движении
20	Обучение остановки мяча бедром.
21	Обучение и совершенствование техники, остановки мяча бедром
22	Техника ударов мяча по воротам

#### Тема 4.

##### Тактическая подготовка (40 часа )

Наиболее целесообразным индивидуальными, групповыми и командными действиями игроков, направленными на достижения намеченной цели в данной игре.

Обучение и совершенствование тактики:

1. Передача мяча.
2. Отбор мяча посредством согласованных действий.
3. Тактических комбинаций.
4. Розыгрыша стандартных положений.
5. Командных действий.

1.	Совершенствование навыков передаче мяча.
2	Совершенствование навыков передаче мяча.
3	Закрепление навыков передачи мяча.
4	Обучение и совершенствование техники игры без мяча
5	Обучение розыгрыша мяча в стандартном положении.
6	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).
7	Обучение и совершенствование техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков
8	Обучение и совершенствование техники выполнения стандартных положений
9	Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками.
10	Обучение тактическим действия в защите
11	Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва
12	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных
13	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.
14	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях
15	Обучение и совершенствование техники позиционного нападения
16	Обучение и совершенствование техники персональной защите

17	Обучение и совершенствование техники зонной защиты.
18	Обучение и совершенствование техники комбинированной защиты.
19	Розыгрыш стандартного положения (Штрафной). Краткие сведения о строении и функции организма человека
20	Совершенствование розыгрыша мяча в стандартных положениях (штрафной).
21	Совершенствование основных тактических навыков.
22	Совершенствование основных тактических комбинаций
23	Совершенствование основных тактических навыков.
24	Совершенствование основных тактических комбинаций
25	Совершенствование основных тактических комбинаций
26	Совершенствование командных действий
27	Эстафета .Подвижные игры.

#### **Тема 5.**

##### **Общая физическая подготовка (3 часа)**

Обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность футболистов.

1	О.Ф.П. Учебная игра.
2	ОФП.

#### **Тема 6.**

##### **Специальная физическая подготовка (4 часа)**

Процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой футбола и обеспечивающий достижения высоких спортивных результатов.

1	С.Ф.П. Эстафеты .Подвижные игры.
2	С.Ф.П. Судейская практика

**Тема 7.**

**Участие в соревнованиях ( 10 часов).**

**Судейская практика ( 8 часов)**

( выполнение упражнений в условиях соревнований).

1	Судейская практика
2	Участие в соревнованиях
3	Судейская практика
4	Участие в соревнованиях
5	Обучение и совершенствование техники удара по мячу головой в нападении
6	Участие в соревнованиях
7	Участие в соревнованиях
8	Судейская практика
9	Участие в соревнованиях
10	Участие в соревнованиях
11	Судейская практика
12	Участие в соревнованиях
13	Судейская практика
14	Спортивные соревнования.

**Итого: 102 часов.**

## **Общая физическая подготовка.**

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.



**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.

Игра в баскетбол, мини-футбол, мини-лапту, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий футболом. Правила поведения. Гигиенические требования в тренировочном процессе.	1	1	
2	История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры.	2	2	
3	Обучение остановке мяча. Контрольные нормативы Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.	3		3
4	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.	3		3
5	Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении.	3		3
6	Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета.	3		3
7	Обучение и совершенствование техники удара по мячу головой на месте и в движении.	3		3
8	Участие в соревнованиях.	3		3
9	Обучение вбрасыванию мяча	3		3
10	Обучение игры вратаря	3		3
11	Обучение и совершенствование техники остановки мяча	3		3
12	Обучение и совершенствование техники ведения мяча	3		3
13	Обучение и совершенствование техники ведения мяча	3		3
14	Обучение и совершенствование техники обманных движений	3		3
15	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.	3		3
16	Закрепление навыков передачи мяча.	3		3
17	Обучение отбору мяча у соперника.	3		3
18	ОФП. Учебная игра.	3		3
19	ОФП. Учебная игра.	3		3
20	СФП. Судейская практика	3		3
21	СФП. Судейская практика	3		3
22	Судейская практика	3		3

23	Участие в соревнованиях	3		3
24	Судейская практика	3		3
25	Участие в соревнованиях	3		3
26	СФП. Судейская практика	3		3
27	Участие в соревнованиях	3		3
28	Участие в соревнованиях	3		3
29	Судейская практика	3		3
30	Участие в соревнованиях	3		3
31	Участие в соревнованиях	3		3
32	Судейская практика	3		3
33	Участие в соревнованиях	3		3
34	Судейская практика	3		3
35	Спортивные соревнования	3		3
	Итого	102	3	99

#### 4.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Занятия проводятся 1 раз в неделю по3 часа.

<i>№</i>	<i>Тематика занятий</i>	<i>Планируемая дата</i>	<i>Фактически</i>
1	Инструктаж техники безопасности при проведений занятий футболом. Правила поведения. Гигиенические требования в тренировочном процессе.	05.09.2020.	
2	История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры.	12.09.2020.	
3	Обучение остановке мяча. Контрольные нормативы Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.	19.09.2020	
4	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.	26.09.2020.	
5	Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении.	03.10.2020.	
6	Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета.	10.10.2020	
7	Обучение и совершенствование техники удара по мячу головой на месте и в движении.	17.10.2020.	
8	Участие в соревнованиях.	24.10.2020.	
9	Обучение вбрасыванию мяча	31.10.2020.	
10	Обучение игры вратаря	07.11.2020.	
11	Обучение и совершенствование техники остановки мяча	14.11.2020	
12	Обучение и совершенствование техники ведения мяча	21.11.2020.	
13	Обучение и совершенствование техники ведения мяча	28.11.2020.	
14	Обучение и совершенствование техники обманных движений	05.12.2020.	

15	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.	12.12.2020	
16	Закрепление навыков передачи мяча.	19.12.2020	
17	Обучение отбору мяча у соперника. Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях	26.12.2020.	
18	Розыгрыш стандартного положения (Штрафной). Краткие сведения о строении и функции организма человека. ОФП. Учебная игра.	16.01.2021	
19	Обучение и совершенствование техники комбинированной защиты. ОФП. Учебная игра.	23.01.2021.	
20	СФП. Совершенствование основных тактических навыков. Судейская практика	30.01.2021	
21	СФП. Судейская практика	04.02.2021	
22	Судейская практика	06.02.2021.	
23	Участие в соревнованиях	13.02.2021.	
24	Судейская практика	20.02.2021	
25	Участие в соревнованиях	27.02.2021.	
26	СФП. Судейская практика	06.03.2021	
27	Участие в соревнованиях	13.03.2021	
28	Участие в соревнованиях	20,03.2021	
29	Судейская практика. Обучение и совершенствование техники удара по мячу.	27.03.2021	
30	Участие в соревнованиях.	03.04.2021	
31	Участие в соревнованиях.	10.04.2021	
32	Судейская практика. Совершенствование техники удара по мячу.	17.04.2021	
33	Участие в соревнованиях	15.05.2021	
34	Судейская практика. Совершенствование техники удара по мячу. Техника безопасности на водоемах	22.05.2021	
35	Спортивные соревнования	.05.2021	

