



муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска  
Центр образования «Лицей ИНТЕГРАЛ»

## Рабочая программа дополнительного образования

<i>курс</i>	"Мини футбол"
<i>Класс</i>	5-11
<i>Сроки реализации</i>	2023-2024 учебный год
<i>Педагог</i>	Полетаев Ю.В., учитель физической культуры

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по ВР

/Трофимова Е.Г.  
от «26» августа 2023г.

Новосибирск  
2023

## Пояснительная записка

Программа рассчитана на возраст детей от 11 до 17 лет.  
Срок реализации программы 7 лет.

Программа предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Программа составлена на основании:

### ФЕДЕРАЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

[Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.2018г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»](#)

[ФЗ №273 от 29.12.2012 "Об образовании в РФ". Статья 14. Язык образования](#)

[ФЗ №273 от 29.12.2012 "Об образовании в РФ". Статья 11. Федеральные государственные образовательные стандарты и федеральные государственные требования](#)

[ФЗ №273 от 29.12.2012 "Об образовании в РФ". Статья 18. Печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы](#)

[ФЗ №273 от 29.12.2012 "Об образовании в РФ". Статья 75. Дополнительное образование детей и взрослых](#)

[Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».](#)

### 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.

### **Ожидаемые результаты**

В результате освоение обязательного минимума содержания программы будут получены следующие результаты:

#### ***Предметные:***

- научиться выполнять технические приемы;
- научиться играть в футбол по основным правилам;
- научиться правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- основные правила игры в футбол, судейство.
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;

#### ***метапредметные:***

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- историю развития игры футбол;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

#### ***личностные:***

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями;
- быть членом команды, где все помогают и поддерживают друг друга.

### **Содержание**

#### **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.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН рассчитан на 35 недель учебно-тренировочных занятий в школьном спортивном клубе ЦО «Лицей ИНТЕГРАЛ»

№	Виды спортивной подготовки	1-й год	2-й год	3-й год
		обучения 5-6 класс	обучения 7-9 класс	обучения 9-11 класс
1.	Техника безопасности при занятиях, гигиена,	2	2	2

	врачебный контроль, предупреждение травм.			
2.	История развития футбола в РФ и за рубежом.	2	2	1
3.	Оборудование и инвентарь.			
4.	Технико-тактическая подготовка футболиста.	10	10	10
5.	Правила соревнований.	2	2	2
6.	Общая и специальная физическая подготовка.	5	5	4
7.	Техническая подготовка	6	6	8
8.	Тактическая подготовка	5	5	5
9.	Тестирование	2	2	2
	<b>Часов в неделю</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	<b>Итого</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>

### **Литература:**

1. Сборник методических рекомендаций. Проектирование дополнительных общеобразовательных, общеразвивающих программ. Биробиджан 2017

- Спортивные и подвижные игры. Издательство физкультура и спорт. Москва. 1987год.
- «Юный футболист». Ю. Д. Железняк.
- «Футбол». «Физкультура и спорт» - 1979 год.
- Спортивные и подвижные игры. Учебник для средних учебных заведений физической культуры. Москва. 1977 год.

- Твой ОЛИМПЕЙСКИЙ учебник. Москва. «Советский спорт» 1999 год.

<b>приложение</b>									
<b>Тематическое планирование</b>									
№	Дата	Тема	Количество часов			Место проведения	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
			Всего	Теория	Практика				
1		Техника безопасности на занятиях футбола. Правила игры. Жонглирование подъемом стопы. Учебная игра. Медленный бег.	2 <sup>15</sup>	В течении и заняти й.  6 ч.	174 ч.	Стадион.	Групповая.	Тестирование.	
2		Жонглирование в парах. Удары по	2 <sup>15</sup>						

		воротам. Учебная игра. Прыжки.							
3		Жонглирование головой, в кругу. Учебная игра. Медленный бег.	2 <sup>15</sup>						
4		Свободное жонглирование. Учебная игра. Прыжки.	2 <sup>15</sup>						
5		Ведение мяча. Передачи в парах. Учебная игра. Медленный бег.	2 <sup>15</sup>						
6		<b>Тестирование:</b> Сдача нормативов.	2 <sup>15</sup>						
7		Учебно-тренировочная игра. Произвольные удары по воротам.	2 <sup>15</sup>						
8		Розыгрыш угловых. Пенальти. Учебная игра. Прыжки.	2 <sup>15</sup>						
9		Розыгрыш угловых. Удары головой с лету. Учебная игра Прыжки.	2 <sup>15</sup>						
1 0		Ведение мяча. Передачи в парах. Учебная игра. Медленный бег.	2 <sup>15</sup>						
1 1		Жонглирование в парах. Удары по воротам. Учебная игра. Прыжки.	2 <sup>15</sup>						
1 2		Жонглирование головой, в кругу. Учебная игра.	2 <sup>15</sup>						

		Медленный бег.							
1 3		Свободное жонглирование. Учебная игра. Прыжки.	2 <sup>15</sup>						
1 4		«Квадрат». Удары по воротам. Учебная игра. Прыжки.	2 <sup>15</sup>						
1 5		Учебно- тренировочная игра. Произвольные удары по воротам.	2 <sup>15</sup>						
1 6		Розыгрыш угловых «Треугольник» Учебная игра. Прыжки.	2 <sup>15</sup>						
1 7		Розыгрыш угловых. Удары головой с лету. Учебная игра Прыжки.	2 <sup>15</sup>						
1 8		История развития футбола в Р.Ф. Правила игры. Жонглирование подъемом стопы. Учебная игра. Медленный бег.	2 <sup>15</sup>						
1 9		Жонглирование в парах. Удары по воротам. Учебная игра. Прыжки.	2 <sup>15</sup>						
2 0		Жонглирование головой, в кругу. Учебная игра. Медленный бег.	2 <sup>15</sup>						
2 1		Удары по воротам с лету. Прием мяча	2 <sup>15</sup>						



		на грудь. Учебная игра.							
2 2		Ведение мяча. Передачи в парах с перемещением с последующим ударом по воротам. Учебная игра. Медленный бег.	2 <sup>15</sup>						
2 3		«Квадрат». Удары по воротам. Учебная игра. Прыжки.	2 <sup>15</sup>						
2 4		Учебно-тренировочная игра. Произвольные удары по воротам.	2 <sup>15</sup>						
2 5		Розыгрыш угловых низом. Пенальти. Учебная игра. Прыжки.	2 <sup>15</sup>						
2 6		«Квадрат» Розыгрыш угловых. Удары головой с лету. Учебная игра Прыжки.	2 <sup>15</sup>						
2 7		Розыгрыш угловых низом. Розыгрыш штрафных с 10-12 м. Учебная игра. Прыжки.	2 <sup>15</sup>						
2 8		Жонглирование в парах. Удары по воротам. Учебная игра. Прыжки.	2 <sup>15</sup>						
2 9		Правила игры. Жонглирование подъемом стопы. Учебная игра.	2 <sup>15</sup>						

		Медленный бег.							
3 0		Произвольное жонглирование Учебная игра. Медленный бег.	2 <sup>15</sup>						
3 1		«Квадрат». Удары по воротам. Учебная игра. Прыжки.	2 <sup>15</sup>						
3 2		«Треугольник» Учебно- тренировочная игра. Произвольные удары по воротам.	2 <sup>15</sup>						
3 3		Тактика игры в нападении. Защитные действия от штрафных ударов. Учебная игра. Прыжки.	2 <sup>15</sup>						
3 4		Жонглирование головой, в кругу. «Квадрат» Учебная игра. Медленный бег.	2 <sup>15</sup>						
3 5		Ведение мяча с перемещением и последующим ударом по воротам. Передачи в парах с перемещением. Учебная игра. Медленный бег.	2 <sup>15</sup>						
3 6		Розыгрыш угловых. Пенальти. Учебная игра. Прыжки.	2 <sup>15</sup>						
3 7		Жонглирование в парах. Удары по воротам. Учебная	2 <sup>15</sup>						

		игра. Прыжки.							
3 8		Правила замены игроков. Жонглирование подъемом стопы. Учебная игра. Медленный бег.	2 <sup>15</sup>						
3 9		Жонглирование головой, на кол-во раз. Учебная игра. Медленный бег.	2 <sup>15</sup>						
4 0		«Квадрат», «треугольн-ик». Удары по воротам. Учебная игра. Прыжки.	2 <sup>15</sup>						
4 1		Учебно-тренировочная игра. Произвольные удары по воротам.	2 <sup>15</sup>						
4 2		Розыгрыш угловых низом. Пенальти. Учебная игра. Прыжки.	2 <sup>15</sup>						
4 3		Произвольное жонглирование. Учебная игра. Медленный бег.	2 <sup>15</sup>						
4 4		Ведение мяча с обводкой стоек и последующим ударом по воротам. Передачи в парах с перемещением. Учебная игра. Медленный бег.	2 <sup>15</sup>						
4 5		Жонглирование головой, в кругу. «Квадрат».	2 <sup>15</sup>						

		Учебная игра. Медленный бег.							
4 6		Правила проведения соревнований. Жонглирование подъемом стопы. Учебная игра. Медленный бег.	2 <sup>15</sup>						
4 7		Жонглирование головой с перемещением в парах. Учебная игра. Медленный бег.	2 <sup>15</sup>						
4 8		«Квадрат». Удары по воротам левой ногой. Учебная игра. Прыжки.	2 <sup>15</sup>						
4 9		Учебно-тренировочная игра. Удары по воротам с 10-12 метров.	2 <sup>15</sup>						
5 0		«Треугольник», «квадрат». Пенальти. Учебная игра. Прыжки.	2 <sup>15</sup>						
5 1		Ведение мяча в парах с перемещением с ударом по воротам. Передачи во встречных колоннах. Учебная игра. Медленный бег.	2 <sup>15</sup>						
5 2		Командные салки. Учебная игра. Медленный бег.	2 <sup>15</sup>						

5 3	Экипировка игроков. Жонглирование подъемом и бедром. Учебная игра. Медленный бег.	2 <sup>15</sup>						
5 4	Беговые эстафеты с элементами футбола. Учебная игра. Медленный бег.	2 <sup>15</sup>						
5 5	«Квадрат». Удары по воротам, по котящемуся мячу. Учебная игра. Прыжки.	2 <sup>15</sup>						
5 6	Учебно-тренировочная игра. Удары по воротам по заданию.	2 <sup>15</sup>						
5 7	Розыгрыш аутов. Пенальти. Учебная игра. Прыжки.	2 <sup>15</sup>						
5 8	Жонглирование бедром. Тактика игры в защите. Учебная игра. Медленный бег.	2 <sup>15</sup>						
5 9	Правила сдействия. Жонглирование подъемом стопы и бедром. Учебная игра. Медленный бег.	2 <sup>15</sup>						
6 0	Салки командами на удержание мяча. Беговые эстафеты. Учебная игра.	2 <sup>15</sup>						
6	Игра в футбол	2 <sup>15</sup>						

1		только руками. Учебная игра Медленный бег.							
6 2		Игра «Перестрелка ногами». Учебная игра. Медленный бег.	2 <sup>15</sup>						
6 3		Жонглирование головой, в кругу. Учебная игра. Медленный бег.	2 <sup>15</sup>						
6 4		Свободное жонглирование. Учебная игра. Прыжки.	2 <sup>15</sup>						
6 5		Ведение мяча. Передачи в парах. Учебная игра. Медленный бег.	2 <sup>15</sup>						
6 6		<b>Тестирование:</b> Сдача нормативов.	2 <sup>15</sup>						
6 7		Учебно-тренировочная игра. Произвольные удары по воротам.	2 <sup>15</sup>						
6 8		Розыгрыш угловых. Пенальти. Учебная игра. Прыжки.	2 <sup>15</sup>						
6 9		Розыгрыш угловых. Удары головой с лету. Учебная игра Прыжки.	2 <sup>15</sup>						
7 0		Ведение мяча. Передачи в парах. Учебная игра. Медленный бег.	2 <sup>15</sup>						
7 1		Жонглирование в парах. Удары по воротам. Учебная	2 <sup>15</sup>						

		игра. Прыжки.							
7 2		Жонглирова-ние головой, в кругу. Учебная игра. Медленный бег.	2 <sup>15</sup>						
7 3		Свободное жонглирова-ние. Учебная игра. Прыжки.	2 <sup>15</sup>						
7 4		«Квадрат». Удары по воротам. Учебная игра. Прыжки.	2 <sup>15</sup>						
7 5		<b>Тестирова-ние:</b> Сдача нормативов.	2 <sup>15</sup>						
7 6		Розыгрыш угловых.«Тре- угольник» Учебная игра. Прыжки.	2 <sup>15</sup>						
7 7		Розыгрыш угловых. Удары головой с лету. Учебная игра Прыжки.	2 <sup>15</sup>						
7 8		История развития футбола в Р.Ф. Правила игры. Жонглирование подъемом стопы. Учебная игра. Медленный бег.	2 <sup>15</sup>						
7 9		Жонглирование в парах. Удары по воротам. Учебная игра. Прыжки.	2 <sup>15</sup>						
8 0		Жонглирован-ие головой, в кругу. Учебная игра. Медленный бег.	2 <sup>15</sup>						