

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа" с. Усть-Ильч

Утверждаю

Приказ № 81 от 02.04.2021

**Рабочая программа**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Мини-футбол»**

Направленность программы:

физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год обучения

Для обучающихся: 11 -17 лет

Составитель:

учитель физической культуры

Игошина Евгения Валерьевна

с. Усть-Ильч  
2021 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа «Мини-футбол» разработана для учащихся МБОУ СОШ на 1 год и 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, закалывающих 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 учащимися 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.

Рабочая программа «Мини-футбол» физкультурно-спортивной направленности для детей 11 - 17 лет, разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- с комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов. Внеклассная работа. Спортивные секции. Мини-футбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

**Новизна и оригинальность** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться мини-футболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «мини-футбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Мини-футбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия мини-футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности мини-футбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, баскетбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Актуальность** программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Цель программы:** всесторонне гармоничное развитие личности ребенка, воспитание ценностного отношения к здоровью; формирование мотивации к сохранению и укреплению здоровья, в том числе через занятия спортом.

**Задачи:**

**1. Образовательные:**

- Формирование умения специальных двигательных действий, умений и навыков при игре в мини-футбол;
- Привитие навыков личной и спортивной гигиены.

## **2. Оздоровительные:**

- Укрепление физического здоровья ребёнка;
- Совершенствование и повышение закреплённых свойств и устойчивости организма к простудным заболеваниям;
- Повышение общей приспособленности детей в период развития быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, силы.

## **3. Воспитательные:**

- Формирование потребности в здоровом образе жизни;
- Воспитание морально-волевых качеств.

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующей:

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта.

### **Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:**

В секцию принимаются дети, имеющие разрешения родителей и не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей 11-17 лет

### **Сроки реализации программы 1 год:**

Занятия проводятся 1 раз в неделю 2 часа (45 минут одно занятие) с 10-минутным перерывом на отдых, в год 72 ч (36 недель).

### **Ожидаемые результаты**

В результате освоения обязательного минимума содержания программы по мини-футболу дети в секции должны достигнуть следующего уровня развития физической подготовки:

#### **Знать:**

- историческое развитие физической культуры и спорта в России. Особенности возникновения и развития игры в футбол;
- о деятельности систем кровообращения, дыхания в процессе и после воздействия физических нагрузок и способах контроля над деятельностью этих систем;
- возрастные особенности развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости;

- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля над развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

## **ФОРМЫ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ.**

ОСНОВНОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ РАБОТЫ СЕКЦИИ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ - ВЫПОЛНЕНИЕ В КОНЦЕ ГОДА ПРОГРАММНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ПО УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ, ВЫРАЖЕННЫХ В КОЛИЧЕСТВЕННО- КАЧЕСТВЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЯХ ТЕХНИЧЕСКОЙ, ТАКТИЧЕСКОЙ, ФИЗИЧЕСКОЙ, ИНТЕГРАЛЬНОЙ, ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

## Содержание программы изучаемого курса

**Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

**Развитие мини-футбола в России.** История футбола. Техника безопасности при занятиях футболом. Краткая характеристика мини-футбола как средства физического воспитания. История возникновения мини-футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по мини-футболу.

**Гигиенические знания и навыки. Закаливание.** Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

**Правила игры в мини-футбол.** Разбор и изучение правил игры в мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

**Места занятий оборудование.** Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по мини-футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

*Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов.* Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении

лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

*Упражнения с набивным мячом.*(масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

*Акробатические упражнения.* Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат». *Упражнение в висах и упорах.* Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

*Лёгкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310-340 см.) и в высоту (95-105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

*Подвижные игры и эстафеты:* «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Квадрат». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

*Спортивные игры.* Баскетбол по упрощённым правилам, волейбол.

*Специальные упражнения для развития быстроты.* Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

*Специальные упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

**Техника игры в мини-футбол.** Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

*Практические занятия.* **Техника передвижения.** Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

*Удары по мячу ногой.* Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

*Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

*Остановка мяча.* Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча, на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

*Ведение мяча.* Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

*Обманные движения (финты).* Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

*Отбор мяча.* Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

*Введение мяча из-за боковой линии.* Введение мяча на точность (с ограничением по времени): под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко

летающего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летающего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Тактика игры в мини-футбол.** Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в мини-футбол.

*Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле».* Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

**Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

*Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, введении мяча (не менее одной по каждой группе).

**Тактика защиты.** *Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

*Групповые действия.* Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

*Тактика вратаря.* Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», ввести мяч в игру открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

## Уровень физической подготовленности

№	Наименование	Возраст				
		12	13	14	15	16
1. Общая физическая подготовка						
1.	Бег 15 м (сек)	2,7	2,6	2,5	2,4	2,3
2.	Бег 30 м (сек)	5,0	4,7	4,5	4,3	4,0
3.	Бег 400 м (мин)	1,20	1,15	1,10	1,05	1,02
4.	Бег 6 мин.	1300	1400	1500	1600	1700
5.	Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220
6.	Десятикратный прыжок с ноги на ногу (м)	17	19	21	23	25
2. Специальная физическая подготовка						
1.	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8
2.	Челночный бег 30 м x 5 раз с ведением мяча (с.)	33,0	31,0	29,0	26,0	24,8
3.	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	30-25	35-30	40-35	45-40	45-50
3. Техническая подготовка						
1.	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	5	6	7	8	8-9
2.	Жонглирование мячом (количество ударов)	10	12-14	14-16	17-22	25
3.	Ведение 30 м, обводка 5-ти стоек через 6 м (сек)	12,0	10,5	10,0	9,6	9,0

### *Условия выполнения упражнений:*

1. Бег на 15, 30, 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
2. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.

3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.
5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11 м. (Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий).
6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке.

## Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

№	Содержание материала	Часы	Дата проведения
1	Инструктаж по Т/Б на спортивных играх. Физическая культура и спорт в России Комплекс физических упражнений.	2	
2	Развитие футбола (мини-футбола) в России. Основные правила игры в футбол. ОФП.	2	
3	Гигиенические знания и навыки. ОФП. Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	2	
4	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	
5	Ведение мяча. Остановка катящегося мяча подошвой	2	
6	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Учебная игра	2	
7	ОФП. Удар носком. Ведение мяча в различных направлениях	2	
8	Удар серединой лба на месте. Учебная игра	2	
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2	
10	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	2	
11	ОФП. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	
12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Учебная игра	2	
13	Удар по летящему мячу средней частью подъема. Учебная игра	2	
14	ОФП. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра	2	
15	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Резаные удары .Учебная игра	2	
16	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Удары по воротам	2	
17	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	2	
18	ОФП. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удары по воротам	2	
19	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Удар боковой частью лба. Учебная игра	2	
20	ОФП. Удар по мячу серединой лба. Учебная игра	2	

21	Выбивание мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Удары по воротам.	2	
22	Совершенствование техники ведения мяча Совершенствование техники защитных действий.	2	
23	ОФП. Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	2	
24	Финты. Обманные движения. Отбор мяча подкатом	2	
25	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	2	
26	ОФП. Финт ударом. Финт остановкой. Учебная игра	2	
27	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финты.	2	
28	ОФП. Тактические действия в нападении и в защите. Учебная игра	2	
29	Тактические действия в нападении и в защите. Учебная игра	2	
30	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча.	2	
31	ОФП. Тактические действия в нападении.	2	
32	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча.	2	
33	Сдача физической подготовленности. Сдача технических элементов футбола.	2	
34	Тактические действия в защите.	2	
35	Тактические действия в нападении и в защите. Учебная игра	2	
36	Двухсторонняя игра по мини-футболу.	2	
Итого:		72	

### **Материально-техническая база школы для обеспечения занятий по программе «Мини-футбол».**

Занятия будут проводиться в школьном большом спортивном зале.

Спортивный зал имеет размеры 22x10 м. Размеры и разметка удовлетворяют требованиям. Ворота имеют установленные размеры.

Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь: 8 скакалок, 4 футбольных мяча, 5 баскетбольных мячей, 4 волейбольных мячей, стойки для обводки, набивные мячи и т. д.

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Освещённость в нормах Санпина.

### **Список используемой литературы:**

1. Мини-футбол (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.
2. Андреев СЛ. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2005. - 144 с.
3. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2006. - 276 с.
4. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
5. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.
6. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Terra-Спорт,2006.- 86 стр. (Библиотечка тренера)