



МУ «Отдел образования Курчалоевского района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Илсхан-Юртовская СШ им. А. Н. Кадыровой»
(МБОУ «Илсхан-Юртовская СШ им. А. Н. Кадыровой»)

МУ «Курчалойн күштән дешаран дақъа»
Муниципальни бюджетни йукъарадешаран учреждени
«НЕСИ ЙО1А АЙМАНИ КАДЫРОВА Ц1АРАХ ЙОЛУ ИЛСХАН-ЮРТАРА ЙУККЬЕРА ИШКОЛ»
(МБЙУУ «Н.А.Кадырова ц1арах йолу Илсхан-Юртара ЙУИ»)

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
по физической культуре
секция «Мини-футбол»**

**Составитель: учитель физической культуры
Тавзиев Т.Р.**

на 2025-2026 учебный год.

с.Илсхан-Юрт

Пояснительная записка

Рабочая программа по мини - футболу предназначена для школьной спортивной секции «Илсхан-Юртовская СШ им.А.Н.Кадыровой »

. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Принята в общеобразовательном учреждении, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Цели и задачи

Игра в футбол (мини-футбол) направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол). **Основными задачами** программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

Планирование составлено на основе программы авторов В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Количество часов в году – 210

Количество часов в неделю – 9

Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры. В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (минифутбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлении материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях. Практические методы:
- методы упражнений;

- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом; - по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Учебно-тематический план

Темы	Всего часов	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
1.Общая физическая подготовка	51	15	15	15	21
2.Специальная физическая подготовка	21	5	6	6	10
3.Техническая подготовка	61	13	18	18	40
4.Тактическая подготовка	18	3	6	6	9
5.Теоретическая подготовка	11	6	3	3	2
6.Учебные и тренировочные игры	71	30	21	21	20
7.Участие в соревнованиях	9	-	3	3	6
Общее количество занятий	336	72	72	72	108

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе «Школьная футбольная лига». Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Нормативы по физической и технической подготовке игры в футбол

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	46	4,4
Бег 400м (сек)				67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)			1400	1500		
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег 5x30м с ведением мяча (сек)				30,0	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55	65	75
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25	
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45	50	55
Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм

Рабочий план спортивной секции по мини-футболу (105 занятий)

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Номера занятий	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата	
							По плану	Факт.
1	3	4	5	6	7	8	9	10
1	История футбола	6	1-3	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и минифутбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	Знать историю футбола	Текущий	02.09 05.09 07.09	
2	Остановка , передача мяча	12	4-9	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	08.09 12.09 14.09 15.09 19.09 21.09	
		12	10-15	Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	22.09 26.09 28.09 29.09 03.09 05.10	
	Ведение мяча	12	16-21	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	06.10 10.10 12.10 13.10	

						17.10 19.10	
Остановка мяча	12	22-27	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	20.10 24.10 26.10 27.10 07.11 09.11	
	12	28-33	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	10.11 14.11 16.11 17.11 21.11 23.11	
Остановка мяча	12	34-39	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	24.11 28.11 30.11 05.12 07.12 08.12	
Удары по мячу	12	40-45	Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	12.12 14.12 15.12 19.12 21.12 22.12	
	6	46- 48	Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	26.12 28.12 29.12	
Удары по мячу	12	49-54	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10минутный бег. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	09.01 11.01 12.01 16.01	

						18.01 19.01	
	6	55-57	Техника игры вратаря. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	23.01 25.01 26.01	
	12	58-63	Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	30.01 01.02 02.02 06.02 08.02 09.02	
	12	64-69	Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	13.02 15.02 16.02 20.02 22.02 27.02	
	12	70-75	Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	29.03 01.03 05.03 07.03 12.03 14.03	
	12	76-81	Удары по мячу с полулёта. Элементы акробатики. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	15.03 19.03 21.03 22.03 24.03 02.04	
	12	82-87	Удары по мячу головой. Эстафеты. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	04.04 05.04 09.04 18.04 19.04	

					23.04	
12	88-93	Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	25.04 26.04 02.05 23.05 07.05 14.05	
6	94-96	Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	16.05 17.05 21.05	
6	97-99	Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	23.05 24.05 28.05	
6	100-105	Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	30.05 31.05	

Список литературы

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
5. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
7. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
8. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
9. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.
11. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1981.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
13. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
14. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
15. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Илсхан-Юртовская СШ им. А. Н. Кадыровой»**

Утверждаю

Директор ОУ _____ М.Б. Хуцуев

График работы секции «МИНИ-ФУТБОЛ»

№ п/п	День занятия	Время занятия	Ответственный
1.	Понедельник	16:15 – 16:55	Тавзиев Т.Р.
2.	Среда	16:15 – 16:55	Тавзиев Т.Р.
3.	Пятница	16:15 – 16:55	Тавзиев Т.Р.