Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Борисовская детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «Борисовская ДЮСШ»
Протокол №1 от 31.08.2021 г.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО
«Борисовская ДЮСШ»
Приказ № ___ от 31.08.2021г.
_____ Т. Плахотник

Рабочая программа «Мини-футбол»

ГРУППЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 9-14 ЛЕТ
ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ:

ВЕРВЕЙКО СЕРГЕЙ ГРИГОРЬЕВИЧ

БОРИСОВКА-2021

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе общеобразовательной программы по «мини-футболу» (автор Кудрявцев А.Н., Лютая И.А.) и рассчитана на обучающихся в возрасте от 9 до 14 лет.

Занятия по данной рабочей программе проходят на базе МБОУ «Березовская СОШ имени С.Н. Климова».

Основные задачи:

1) привитие интереса к систематическим занятием мини-футболом;

2) укрепление здоровья детей средствами физической культуры;

3) обеспечение общефизической подготовки;

4) овладение основами игры в мини-футбол;

5)привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;

5) отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий мини-футболом;

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, перекаты);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.)
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- упражнения для развития общей выносливости

ОБОРУДОВАНИЕ

	Название	**Количество**
1	Насос универсальный	1
2	Мяч футбольный	13
3	Секундомер	1
4	Скакалка	25
5	Фишки	12
6	Спортивная форма	16+11

План – график распределения учебных часов

№	Наименование материала	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1	**Теоретические занятия**	**4**	1	-	1	-	1	-	1	-	-	-
2	**Общая физ. подготовка**	**56**	3	6	6	6	4	8	7	10	6	-
3	**Специальная физ. подготовка**	**22**	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2
4	**Техническая подготовка**	**21**	3	3	3	2	2	2	2	2	2	-
5	**Тактическая подготовка**	**25**	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2
6	**Технико-тактическая подготовка**	**22**	3	3	3	3	2	2	2	2	2	-
7	**Контрольные нормативы**	**6**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
	ИТОГО:	**156**	**16**	**18**	**18**	**16**	**14**	**16**	**16**	**18**	**14**	**10**

Календарно-тематическое планирование
Сентябрь

	Дата проведения	03.09	06.09	10.09	13.09	17.09	20.09	24.09	27.09	Всего
№	СОДЕРЖАНИЕ									
1	**Теоретическая подготовка**	**10**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**1**
	Инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом	+					+			
	Развитие футбола в стране и за рубежом		+					+		
	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания и сна.			+					+	
	Основы техники и тактики игры в футбол				+					
	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	+				+				
2	**Общая физическая подготовка**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**20**	**20**	**20**	**3**
	Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.	+			+			+		
	Разновидности бега, ходьбы, прыжков.		+			+			+	
	Легкоатлетические упражнения.			+			+			
	Учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	
3	**Специальная физическая подготовка**	**15**	**15**	**20**	**20**	**20**	**15**	**15**	**15**	**3**
	Развитие быстроты	+				+				
	Развитие выносливости		+				+			
	Развитие скоростно-силовых качеств			+				+		
	Развитие координационных способностей				+				+	
4	**Техническая подготовка**	**20**	**20**	**20**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**3**
	Техника перемещения	+			+		+			
	Удары по мячу	+	+			+		+		
	Передачи мяча			+					+	
	Остановка мяча		+		+		+		+	
	Ведение мяча			+		+		+		
5	**Тактическая подготовка**	**15**	**20**	**20**	**20**	**15**	**15**	**15**	**15**	**3**
6	**Технико-тактическая подготовка**	**15**	**15**	**10**	**15**	**20**	**20**	**20**	**20**	**3**
	Итого:	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**16**

Октябрь

	Дата проведения	01.10	04.10	08.10	11.10	15.10	18.10	22.10	25.10	29.10	Всего
№	СОДЕРЖАНИЕ										
1	**Общая физическая подготовка**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**6**
	Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.	+				+				+	
	Разновидности бега, ходьбы, прыжков.		+				+				
	Легкоатлетические упражнения.			+				+			
	Учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2	**Специальная физическая подготовка**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**3**
	Развитие быстроты	+				+				+	
	Развитие выносливости		+				+				
	Развитие скоростно-силовых качеств			+				+			
	Развитие координационных способностей				+				+		
3	**Техническая подготовка**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**3**
	Техника перемещения	+			+		+			+	
	Удары по мячу		+			+		+			
	Передачи мяча			+			+		+		
	Остановка мяча	+		+	+				+	+	
	Ведение мяча		+			+		+			
4	**Тактическая подготовка**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**3**
5	**Технико-тактическая подготовка**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**3**
	Итого:	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**18**

Ноябрь

	Дата проведения	01.11	05.11	08.11	12.11	15.11	19.11	22.11	26.11	29.11	Всего
№	СОДЕРЖАНИЕ										
1	**Теоретическая подготовка**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**1**
	Инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом	+					+				
	Развитие футбола в стране и за рубежом		+					+			
	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания и сна.			+					+		
	Основы техники и тактики игры в футбол	+			+			+		+	
	Правила игры. Организация и проведение соревнований.		+			+				+	
2	**Общая физическая подготовка**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**6**
	Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.	+				+				+	
	Разновидности бега, ходьбы, прыжков.		+				+				
	Легкоатлетические упражнения.			+				+			
	Учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3	**Специальная физическая подготовка**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**2**
	Развитие быстроты	+				+				+	
	Развитие выносливости		+				+				
	Развитие скоростно-силовых качеств			+				+			
	Развитие координационных способностей				+				+		
4	**Техническая подготовка**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**3**
	Техника перемещения	+			+		+			+	
	Удары по мячу		+			+		+			
	Передачи мяча	+		+			+		+		
	Остановка мяча		+		+				+	+	
	Ведение мяча			+		+		+			
5	**Тактическая подготовка**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**3**
6	**Технико-тактическая подготовка**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**3**
	Итого:	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**18**

Декабрь

	Дата проведения	03.12	06.12	10.12	13.12	17.12	20.12	24.12	27.12	Всего
№	СОДЕРЖАНИЕ									
1	**Общая физическая подготовка**	**40**	**40**	**30**	**35**	**30**	**35**	**30**	**30**	**6**
	Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.	+			+			+		
	Разновидности бега, ходьбы, прыжков.		+			+			+	
	Легкоатлетические упражнения.			+			+			
	Учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	
2	**Специальная физическая подготовка**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**20**	**2**
	Развитие быстроты	+				+				
	Развитие выносливости		+				+			
	Развитие скоростно-силовых качеств			+				+		
	Развитие координационных способностей				+				+	
3	**Техническая подготовка**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**20**	**10**	**2**
	Техника перемещения	+		+			+			
	Удары по мячу		+		+			+		
	Передачи мяча			+		+		+	+	
	Остановка мяча		+		+		+			
	Ведение мяча	+				+			+	
4	**Тактическая подготовка**	**15**	**15**	**15**	**15**	**25**	**20**	**15**	**15**	**3**
5	**Технико-тактическая подготовка**	**15**	**15**	**25**	**20**	**15**	**15**	**15**	**15**	**3**
	Итого:	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**16**

Январь

	Дата проведения	10.01	14.01	17.01	21.01	24.01	28.01	31.01	Всего
№	СОДЕРЖАНИЕ								
1	**Теоретическая подготовка**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**5**	**5**	**1**
	Инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом	+					+		
	Развитие футбола в стране и за рубежом		+						
	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания и сна.			+					
	Основы техники и тактики игры в футбол				+				
	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	+		+		+	+		
2	**Общая физическая подготовка**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**30**	**4**
	Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.	+				+			
	Разновидности бега, ходьбы, прыжков.		+				+		
	Легкоатлетические упражнения.			+					
	Учебная игра	+	+	+	+	+	+		
3	**Специальная физическая подготовка**	**10**	**10**	**10**	**10**	**15**	**15**	**20**	**2**
	Развитие быстроты	+				+			
	Развитие выносливости		+				+		
	Развитие скоростно-силовых качеств			+					
	Развитие координационных способностей				+				
4	**Техническая подготовка**	**15**	**15**	**15**	**10**	**10**	**10**	**15**	**2**
	Техника перемещения	+					+		
	Удары по мячу		+			+			
	Передачи мяча			+	+				
	Остановка мяча		+	+	+		+		
	Ведение мяча	+				+			
5	**Тактическая подготовка**	**18**	**18**	**18**	**28**	**23**	**25**	**5**	**3**
6	**Технико-тактическая подготовка**	**15**	**15**	**15**	**10**	**10**	**10**	**15**	**2**
	Итого:	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**14**

Февраль

	Дата проведения	04.02	07.02	11.02	14.02	18.02	21.02	25.02	28.02	Всего
№	СОДЕРЖАНИЕ									
1	**Общая физическая подготовка**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**8**
	Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.	+				+			+	
	Разновидности бега, ходьбы, прыжков.		+		+		+			
	Легкоатлетические упражнения.			+				+		
	Учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	
2	**Специальная физическая подготовка**	**11**	**11**	**11**	**11**	**11**	**11**	**12**	**12**	**2**
	Развитие быстроты	+				+				
	Развитие выносливости		+				+			
	Развитие скоростно-силовых качеств			+				+		
	Развитие координационных способностей				+				+	
3	**Техническая подготовка**	**12**	**12**	**11**	**11**	**11**	**11**	**11**	**11**	**2**
	Техника перемещения	+			+		+			
	Удары по мячу		+	+		+		+		
	Передачи мяча			+			+		+	
	Остановка мяча		+		+			+		
	Ведение мяча	+				+			+	
4	**Тактическая подготовка**	**11**	**11**	**12**	**12**	**11**	**11**	**11**	**11**	**2**
5	**Технико-тактическая подготовка**	**11**	**11**	**11**	**11**	**12**	**12**	**11**	**11**	**2**
	Итого:	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**16**

Март

	Дата проведения	04.03	07.03	11.03	14.03	18.03	21.03	25.03	28.03	Всего
№	СОДЕРЖАНИЕ									
1	**Теоретическая подготовка**	**10**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**1**
	Инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом	+					+			
	Развитие футбола в стране и за рубежом		+					+		
	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания и сна.			+					+	
	Основы техники и тактики игры в футбол				+					
	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	+				+				
2	**Общая физическая подготовка**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**35**	**7**
	Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.	+				+			+	
	Разновидности бега, ходьбы, прыжков.		+				+			
	Легкоатлетические упражнения.			+				+		
	Учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	
3	**Специальная физическая подготовка**	**10**	**15**	**15**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**2**
	Развитие быстроты	+				+				
	Развитие выносливости		+				+			
	Развитие скоростно-силовых качеств			+				+		
	Развитие координационных способностей				+				+	
4	**Техническая подготовка**	**10**	**10**	**10**	**15**	**15**	**10**	**10**	**10**	**2**
	Техника перемещения	+				+	+		+	
	Удары по мячу		+		+			+		
	Передачи мяча			+			+		+	
	Остановка мяча		+		+					
	Ведение мяча	+				+		+		
5	**Тактическая подготовка**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**15**	**15**	**10**	**2**
6	**Технико-тактическая подготовка**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**20**	**2**
	Итого:	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**16**

Апрель

	Дата проведения	01.04	04.04	08.04	11.04	15.04	18.04	22.04	25.04	29.04	Всего
№	СОДЕРЖАНИЕ										
2	**Общая физическая подготовка**	**50**	**50**	**50**	**50**	**50**	**50**	**50**	**50**	**50**	**10**
	Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.	+				+				+	
	Разновидности бега, ходьбы, прыжков.		+				+				
	Легкоатлетические упражнения.			+				+			
	Учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3	**Специальная физическая подготовка**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**2**
	Развитие быстроты	+				+				+	
	Развитие выносливости		+				+				
	Развитие скоростно-силовых качеств			+				+			
	Развитие координационных способностей				+				+		
4	**Техническая подготовка**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**2**
	Техника перемещения	+		+		+	+			+	
	Удары по мячу		+		+			+	+		
	Передачи мяча			+				+	+		
	Остановка мяча		+		+		+			+	
	Ведение мяча	+				+					
5	**Тактическая подготовка**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**2**
6	**Технико-тактическая подготовка**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**2**
	Итого:	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**18**

Май

	Дата проведения	06.05	13.05	16.05	20.05	23.05	27.05	30.05	Всего
№	СОДЕРЖАНИЕ								
2	**Общая физическая подготовка**	**35**	**35**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**6**
	Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.	+				+			
	Разновидности бега, ходьбы, прыжков.		+				+		
	Легкоатлетические упражнения.			+				+	
	Учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	
3	**Специальная физическая подготовка**	**15**	**15**	**15**	**15**	**10**	**10**	**10**	**2**
	Развитие быстроты	+				+			
	Развитие выносливости		+				+		
	Развитие скоростно-силовых качеств			+				+	
	Развитие координационных способностей				+				
4	**Техническая подготовка**	**15**	**15**	**15**	**15**	**10**	**10**	**10**	**2**
	Техника перемещения	+			+		+		
	Удары по мячу		+	+		+		+	
	Передачи мяча			+			+		
	Остановка мяча		+		+			+	
	Ведение мяча	+				+			
5	**Тактическая подготовка**	**15**	**15**	**10**	**10**	**15**	**15**	**10**	**2**
6	**Технико-тактическая подготовка**	**10**	**10**	**10**	**10**	**15**	**15**	**20**	**2**
	Итого:	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**14**

Июнь

	Дата проведения	03.04	06.04	10.04	13.04	17.04	Всего
№	СОДЕРЖАНИЕ						
1	**Специальная физическая подготовка**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**2**
	Развитие быстроты	+				+	
	Развитие выносливости		+				
	Развитие скоростно-силовых качеств			+			
	Развитие координационных способностей				+		
2	**Техническая подготовка**						
	Техника перемещения						
	Удары по мячу						
	Передачи мяча						
	Остановка мяча						
	Ведение мяча						
3	**Тактическая подготовка**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**2**
4	**Технико-тактическая подготовка**						
5	**Контрольные нормативы**	**54**	**54**	**54**	**54**	**54**	**6**
	Итого:	**90**	**90**	**90**	**90**	**90**	**10**