

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

ГАПОУ «РЫБНО-СЛОБОДСКИЙ АГРОТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

М.Г. Маннанов

« 08 » 01 2023г.



Рабочая программа

Дополнительная образовательная программа кружок «Мини - футбол»

Автор программы:
педагог
дополнительного
образования Гадеев Р.Р.

пгт. Рыбная Слобода

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	3
2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	6
3. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ КРУЖКА	7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	10
5. ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ	10

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами, на основании которых осуществляется обучение в объединении дополнительного образования «Мини – футбол»:

- Закон РФ «Об образовании в РФ»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14
- Примерная программа спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва. Мини-футбол (Футзал). Коллектив авторов-составителей: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. 2010 год.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть обучающихся занимается физическими упражнениями лишь на занятиях физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им успешно сдавать учебные нормативы по физической культуре. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед тренером является привлечение как можно большего числа обучающихся к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся секции является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития обучающихся. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

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

Цель программы – научить обучающихся спортивной игре 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 обучающимся организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по мини-футболу;
- подготовка обучающихся к соревнованиям по мини-футболу.

Рабочая программа рассчитана на 240 часов и направлена на начальный уровень освоения навыков и умений игры в мини-футбол.

Программа рассчитана на юношей в возрасте от 16 до 18 лет. Обеспечивает непрерывность дополнительного образования. Программа построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков.

Срок реализации программы – 1 года.

Основная форма организации работы – учебно-тренировочное занятие, соревнования. Наполняемость групп зависит от года обучения и может составлять от 15 – 20 человек. Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа. Наряду с практическими и теоретическими занятиями. Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности преподавателя и обучающегося. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Теоретические занятия проходят в процессе учебно- тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по мини-футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Уровень подготовленности обучающихся к освоению содержания курса «Мини – футбол» - начальный.

Форма получения знаний – очная. Вид занятий – групповой.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по мини-футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Для обучающихся необходимой является потребность в высокой двигательной активности. Он наиболее благоприятен для развития физических способностей - скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

Отличительной особенностью содержания данной программы от программ специализированных спортивных школ является количество часов и адаптация к учебным условиям работы на массовость, не на спортивное мастерство.

Требования к уровню подготовки

Занимающиеся данной учебной группы (возраст 16-18 лет) должны владеть игровыми ситуациями и достичь определенного уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов владения мячом на скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень морально – волевых качеств.

В процессе обучения и тренировки занимающиеся должны приобрести следующие навыки учебной работы и судейства соревнований по мини-футболу:

Знать:

значение правильного режима дня спортсмена;
разбор и изучение правил игры в футбол;
роль капитана команды, его права и обязанности;
правила использования спортивного инвентаря.

Уметь:

контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
управлять своими эмоциями; владеть игровыми ситуациями на поле;
владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

Кроме того, обучающиеся: овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол. узнают об особенностях зарождения, истории мини-футбола; узнают о физических качествах и правилах их тестирования; узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения; сумеют организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
сумеют организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в группе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

№ п/п	Контрольные упражнения	результат
	Общая физическая подготовка	
1.	Прыжки в длину с места, см	210
2.	Поднимание туловища за 30 сек, раз	25
3.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз	20
4.	Бег на 300 м, мин	1,00
	Техническая подготовка	
5.	Техника передвижения футболиста	+
6.	Удары по мячу ногой на дальность (м)	40
7.	Остановка мяча	+
	Общая физическая подготовка	
8.	Челночный бег 3x10 м, сек	7,5
9.	Многоскоки (8 прыжков), м	12,5
10.	Лазание по канату, м	2,5
	Специальная физическая подготовка	
11.	Бег на 30 м с мячом, сек	6,0
12.	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м	28
	Техническая подготовка	
13.	Жонглирование мячом, раз	23
14.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+

15.	Остановки мяча ногой (подошвой)	+
-----	---------------------------------	---

2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тематика занятий	Кол-во часов	Вид контроля
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. История футбола на Олимпийских играх. Правила игры.	1	Текущий
2	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.	1	Текущий
3	Обучение передаче мяча.	10	Текущий
4	Обучение остановке мяча.	10	Текущий
5	Обучение передаче мяча.	10	Текущий
6	Совершенствование навыков остановки мяча.	10	Текущий
7	Совершенствование навыков передачи мяча.	20	Текущий
8	Обучение остановки мяча бедром.	10	Текущий
9	Обучение ударам по мячу.	20	Текущий
10	Обучение удару по мячу слета.	10	Текущий
11	Совершенствование навыков удара мяча с лета.	10	Текущий
12	Обучение остановке мяча после отскока.	10	Текущий
13	Обучение удару по мячу головой.	5	Текущий
14	Совершенствование навыков удара головой.	3	Текущий
15	Обучение отбору мяча у соперника.	10	Текущий
16	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	10	Текущий
17	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях. Розыгрыша мяча в стандартных	10	Текущий
18	Совершенствование исполнения технических элементов.	10	Текущий
19	Совершенствование ударов по воротам.	10	Текущий
20	Удары по прыгающему и летящему мячу.	5	Текущий
21	Удары по катящемуся мячу.	5	Текущий
22	Игра по упрощённым правилам	10	
23	Тактика нападения	10	
24	Тактика защиты	10	
25	Тактические действия игры в защите с переходом в нападение	10	
26	Обманные движения (финты).	10	Текущий
Итого:		240ч.	

3. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ КРУЖКА

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

1 Раздел. «Основы знаний» представлен материал по истории мини-футбола, правила соревнований.

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

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

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

3. Раздел. «Техника и тактика игры» представлении материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру,

который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 + 3, 3 + 1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте. Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Спортивное оборудование и инвентарь

- скамейки гимнастические;
- маты гимнастические;
- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная;
- палки и обручи гимнастические;
- скакалки;
- мячи набивные;
- ворота футбольные;
- мячи футбольные

5. ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ

1. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся, В.И.Лях, А.А. Зданевич; Волгоград: Учитель, 2012
2. Внеурочная деятельность учащихся. «Футбол». Работаем по новым стандартам. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, М.: Просвещение, 2011
3. Спорт в школе. Футбол. И.А. Швыков. «Терра спорт». Москва 2002
4. Шаг за шагом. Все о тренировке юного футболиста. М. Мукиан, Д. Дьюрст., М.: Астрель АСТ, 2007
5. Общеразвивающие упражнения. И.П. Залетаев, С.А. Полиевский. Москва: «Физкультура и спорт», 2002
6. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2006
7. Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 классы., В.И. Лях., М.: Просвещение, 2009