

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное общеобразовательное учреждение
«Мамадышский политехнический колледж».
ГАПОУ «Мамадышский ПК»

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
Протокол № 15
от «31» 08 2021 года.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность: Физкультурно – спортивная. «Мини – футбол»
Возраст обучающихся: 15 – 18 лет.
Срок реализации 3 года.

Автор – составитель:
Гибадуллин Дамир Айратович
Педагог дополнительного образования

г. Мамадыш 2021 год.

1. Пояснительная записка

Программа составлена на основании примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и комплексной программы по физическому воспитанию, адаптирована для занятий в общеобразовательной школе.

Программа служит основным документом для построения многолетней подготовки футболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы на этапе начальной подготовки.

Футбол – одна из самых популярных и массовых коллективных спортивных игр. Футболом в России занимается большое количество взрослых, юношей и детей.

Футбол – подлинно атлетическая игра. Она способствует развитию быстроты, выносливости, силы и прыгучести, а также ловкости.

В игре футболист выполняет чрезвычайно высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей человека, воспитывает морально-волевые качества. Разнообразная и большая по объему двигательная деятельность, осуществляемая в вероятных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движения и их биохимической рациональности. Двигательная координация является фундаментом успеха в различных видах спорта, особенно в тех, в которых окончательный результат обуславливается высоким уровнем технической подготовленности.

Именно ловкость является отличительной чертой высокого спортивного мастерства. По-настоящему ловкий игрок может выполнить целый каскад финтов или какой-то отдельный трюк, забить гол из труднейшей ситуации.

Ловкость футболиста проявляется, прежде всего, в действиях с мячом и без мяча, в постоянно меняющихся ситуациях на футбольном поле. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударами по мячу, требуют от игрока самого широкого проявления координационных возможностей. Если к этому добавить, что двигательная и техническая деятельность футболиста протекает в условиях единоборства и различных исходных позах (удары через себя, в подкате, удары головой в прыжке), в постоянно меняющихся условиях игры (дождь, жара, травяное, гаревое, земляное поле, естественное и искусственное освещение и прочее), то становится понятным, насколько важен для эффективной игровой деятельности футболистов высокий уровень развития качества ловкости. От того, насколько хорошо игрок владеет собственным двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности, зависит быстрота, точность и своевременность выполнения приемов.

Естественно, что широкие координационные возможности должны быть заложены еще в детском и юношеском возрасте.

Мини-футбол является средством активного отдыха для всех категорий населения. Усиление внимания к развитию футбола совпадает с необходимостью решения такой **актуальной задачи**, как совершенствование всех составных звеньев сис-

темы подготовки резервов по футболу в Российской Федерации в целях дальнейшего повышения мастерства отечественных футболистов.

Цель программы: создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, привитию занимающимся любви к избранному виду спорта, интереса к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства;

- обеспечение всесторонней физической подготовки членов секции;
- максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве;
- на основе высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки занимающихся постоянно совершенствовать их техническую подготовку и уровень тренированности;
- организация систематической воспитательной работы;
- профилактика асоциального поведения;
- развитие личности ребенка;
- привитие спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- укрепление здоровья занимающихся, соблюдение ими требований личной и общественной гигиены;
- систематическое проведение спортивных соревнований и активное участие в них членов секций.

В соответствии с целями формируются **задачи предмета:**

- овладеть техническими приемами игры, повышение тактического мастерства занимающихся;
- уметь применять на практике тактические и технические приемы;
- обеспечить полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность футболистов.
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использования их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивно – рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Продолжительность программы: данная программа рассчитана на 144 часа.

В процессе обучения используются следующие **методы:** общепедагогические (словесные и наглядные), специфические (методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный).

Программа предусматривает использование фронтальной, индивидуальной, групповой, круговой и поточной форм учебной работы занимающихся.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

- текущий, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме.

- итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Наполняемость групп – 20 человек. Она обусловлена уровнем спортивной подготовки занимающихся.

2. Требования к уровню подготовки

В результате изучения дисциплины учащиеся должны

знать:

- технику и тактику игры, методы обучения.
- правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
- методические приемы обучения групповым и командным действиям.
- методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

уметь:

- овладеть навыками судейства.
- обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
- уметь провести занятия с командами младших и старших школьников.
- уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.
- анализировать свои действия.
- провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.

3. Список литературы

Литература для обучающихся:

1. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. Физкультура для всей семьи. Москва. Изд. «Физкультура и спорт» 1988г.
2. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия. Москва. Изд. «Радуга». 1982г.
3. Сосновский И.Ю., Чайковский А.М. Энциклопедический словарь юного спортсмена. Москва. Изд. «Педагогика» 1980г.
4. Лях В.И., Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б. Физическая культура. Учебник для учащихся 10 – 11 классов общеобразовательных школ. Москва. Изд. «Просвещение» 1997г.

Литература для педагога:

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Москва. АСТ АСТРЕЛЬ. 2003г.
2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. Москва. Изд. «Физкультура и спорт». 1998г.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва. АСАДЕМА. 2001г.
4. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Москва. АСАДЕМА. 2002г.
5. Андреев С.Н. Играй в футбол. Москва. ПОМАТУР 1999г.
6. Швыков И.А. Футбол в школе. Москва. ТЕРРА – СПОРТ. 2002г.

Календарно-тематическое планирование (1 год обучения)

№	Тема занятия	Количество часов
1	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	2
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2
3-4	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2
5-6	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2
7-8	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2
9-10	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2
11-12	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2
13-14	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2
15-16	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2
17-18	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2
19-20	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2
21-22	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2
23-24	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2
25-26	Подвижные игры.	2
27-28	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2
29-30	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2
31-32	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2
33-34	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2
35-36	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2
37-38	Товарищеская игра.	2
39-40	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	2
41-42	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2
43-44	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2
45-46	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2
47-48	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2
49-50	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	2
51-52	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2

53-54	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2
55-56	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2
57-58	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2
59-60	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
61-62	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2
63-64	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2
65-66	Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2
67-68	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2
69-70	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	3
71-72	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2
73-74	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2
75-76	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2
77-78	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2
79-80	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2
81-82	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	3
83-84	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2
85-86	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	2
87-88	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2
89-90	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2
91-92	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	3
93-94	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2
95-96	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2
97-98	Товарищеская игра	2
99-100	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2
101-102	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2
103-104	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2
105-106	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	2
107-108	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2
109-110	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2
111-112	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	3
113-114	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2

115-116	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2
117-118	Игра на опережение, старты из различных положений.	2
119-120	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2
121-122	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	2
123-124	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
125-126	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	3
127-128	Прием мяча различными частями тела.	2
129-130	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2
131-132	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	3
133-134	Двусторонняя учебная игра.	2
135-136	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2
137-138	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	2
139-140	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	2
141-142	Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	2
143-144	Двусторонняя учебная игра.	3