

Министерство цифрового развития государственного управления,
информационных технологий и связи Республики Татарстан
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Международный центр компетенций –
Казанский техникум информационных технологий и связи»

**Рабочая программа дополнительного образования
спортивной секции «Мини-футбол»**

г. Казань, 2021г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена
циклической комиссией Безопасность
жизнедеятельности и Физическая культура

Председатель циклической комиссии
Журавлева Л.Н.

Протокол № 3
от «27» сентября 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебно-
воспитательной работе

ГАПОУ «МЦК - КТИТС»

Б.В. Вафина
«27» сентября 2021 г.

Разработчик:

Раджабов Р.В., преподаватель физической культуры ГАПОУ «МЦК - КТИТС»

Рецензенты:

Внутренний рецензент:

Журавлёва Л.Н. – председатель циклической комиссии БЖД и ФК Государственного автономного профессионального образовательного учреждения «МЦК - Казанский техникум информационных технологий и связи»

Вдовин С.В., руководитель физического воспитания ГАПОУ «МЦК - КТИТС»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи программы
3. Методы и формы обучения
5. Учебно-тематический план на 1 год обучения
6. Содержание дополнительной образовательной программы
7. Календарно-тематический план
- 8.Ожидаемый результат
9. Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий
10. Список литературы

Пояснительная записка

Программа физического воспитания по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Программа рассчитана на срок реализации 1 год и возраст обучающихся от 16 до 20 лет. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих 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 учащимся 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, сообщить элементарные теоретические сведения. Программа является модифицированной.

Цели и задачи

Всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решением основных задач, направленных на:

1. закаливание детей;
2. содействие гармоничному развитию личности;
3. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
4. привитие навыков здорового образа жизни;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
6. обучение двигательным навыкам и умениям;
7. приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
8. развитие двигательных умений и навыков;
9. умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
10. играть в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы;
11. повысить результативность участия в городской спартакиаде школьников.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности руководителя и студента. 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 по 4 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 студентов 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 1 года обучения

| № | Наименование тем | Количество часов | В том числе | |
|-----|--|------------------|-------------|------------|
| | | | Теория | Практика |
| 1. | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. | 3 | 3 | - |
| 2. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 3 | 3 | - |
| 3. | Техническая подготовка | 60 | 2 | 58 |
| 4. | Тактическая подготовка | 58 | 4 | 54 |
| 5. | Общая физическая подготовка | 34 | 2 | 32 |
| 6. | Специальная физическая подготовка | 29 | 2 | 27 |
| 7. | Игровая подготовка | 24 | 2 | 22 |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | 16 | 2 | 14 |
| 9. | Соревнования | 8 | - | 8 |
| 10. | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов | 5 | - | 5 |
| | ИТОГО: | 240 | 16 | 224 |

Содержание дополнительной образовательной программы

Знакомство обучающихся друг с другом.

Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности.

Техническая подготовка.

Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.

Тактическая подготовка.

Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом.

Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.

Игровая подготовка.

Подвижные игры. Спортивные игры.

. Инструкторская и судейская практика.

. Соревнования.

. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

**Календарно-тематическое планирование
(1 год обучения)**

| № | Дата | Тема занятия | Количество часов |
|----------|-------------|---|-------------------------|
| 1. | | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. | 3 |
| 2. | | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 3 |
| 3. | | Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика. | 3 |
| 4. | | Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». | 3 |
| 5. | | Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча». | 3 |
| 6. | | Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. | 3 |
| 7. | | Физподготовка. Бег с изменением направления движения, «квадрат», футбол. | 3 |
| 8. | | Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. | 3 |
| 9. | | Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча». | 3 |
| 10. | | Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол. | 3 |
| 11. | | Отработка техники передвижения и владения мячом, остановка прием мяча. | 3 |
| 12. | | Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. | 3 |
| 13. | | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | 3 |
| 14. | | Подвижные игры. | 3 |
| 15. | | Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. | 3 |
| 16. | | Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. | 3 |
| 17. | | Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. | 3 |
| 18. | | Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра. | 3 |
| 19. | | Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол. | 3 |
| 20. | | Товарищеская игра 1-2 против 3-4 курсов. | 15 |
| 21. | | Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания. | 3 |
| 22. | | Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. | 3 |
| 23. | | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки | 3 |
| 24. | | Ведение мяча до центра с последующим ударом по | 3 |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| | | воротам, изучение новых технических приемов. | |
| 25. | | Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. | 3 |
| 26. | | Отработка паса щечкой в парах. Футбол. | 3 |
| 27. | | Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. | 3 |
| 28. | | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 3 |
| 29. | | Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. | 3 |
| 30. | | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. | 3 |
| 31. | | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. | 3 |
| 32. | | Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением. | 3 |
| 33. | | Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки. | 3 |
| 34. | | Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар. | 3 |
| 35. | | Отработка передач в движении, передача мяча на ход. | 3 |
| 36. | | Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра. | 3 |
| 37. | | Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания. | 3 |
| 38. | | Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу. | 3 |
| 39. | | Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. | 3 |
| 40. | | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре. | 3 |
| 41. | | Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку. | 3 |
| 42. | | Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра. | 3 |
| 43. | | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов | 3 |
| 44. | | Специальные упражнения. Чеканка мяча. | 3 |
| 45. | | Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу. | 3 |
| 46. | | Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. | 3 |
| 47. | | Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра. | 3 |
| 48. | | Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра. | 3 |
| 49. | | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета. | 3 |
| 50. | | Товарищеская игра. | 3 |
| 51. | | Обучение фингам, салки вокруг столба, бег в квадрате. | 3 |

| | | | |
|-----|--|---|----|
| 52. | | Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра. | 3 |
| 53. | | Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений. | 3 |
| 54. | | Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннис-бол. | 3 |
| 55. | | Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями. | 3 |
| 56. | | Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат. | 3 |
| 57. | | Ведение мяча + удар по воротам. Футбол. | 3 |
| 58. | | Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. | 3 |
| 59. | | Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра. | 3 |
| 60. | | Игра на опережение, старты из различных положений. | 3 |
| 61. | | Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка. | 3 |
| 62. | | Футбол без ворот, теннис-бол, гандбол. Тренировка меткости. | 3 |
| 63. | | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. | 3 |
| 64. | | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. | 3 |
| 65. | | Прием мяча различными частями тела. Итоговые нормативы. | 3 |
| 66. | | Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника. Итоговые нормативы. | 3 |
| 67. | | Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Итоговые нормативы. | 3 |
| 68. | | Товарищеская игра с командами других техникумов. | 27 |

Ожидаемые результаты

Дети 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;

Организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;

Сумеют организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о технике и тактике игры волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащийся получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой. При изучении 2 раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

| Контрольные упражнения | пол | Возраст, лет | | | | | | | | | |
|--|-----|--------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | м | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 4,9 | 4,8 | 4,7 |
| | д | 6,5 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,3 |
| Бег 300 м, с | м | 66,0 | 64,0 | 62,0 | 60,0 | 58,0 | | | | | |
| | д | 68,4 | 66,2 | 64,2 | 62,0 | 61,0 | | | | | |
| Челночный бег, 3*10 м, с | м | 9,5 | 9,3 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,5 | 8,3 | 8,0 | 7,6 | 7,4 |
| | д | 10,1 | 9,7 | 9,5 | 9,3 | 9,1 | 9,0 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,6 |
| 6-минутный бег, м | м | - | - | - | - | 1150 | 1200 | 1200 | 1300 | 1350 | 1400 |
| | д | - | - | - | - | 950 | 1000 | 1050 | 1100 | 1100 | 1200 |
| Прыжок в высоту с места, см | м | 28 | 32 | 36 | 40 | 48 | 53 | 57 | 60 | 64 | 68 |
| | д | 25 | 29 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 48 |
| Прыжок в длину с места, см | м | 150 | 160 | 170 | 178 | 185 | 190 | 194 | 197 | 200 | 220 |
| | д | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 190 |
| Метание набивного мяча (1 кг), м | м | 5,0 | 5,3 | 5,8 | 6,2 | 6,8 | 7,2 | 7,6 | 8,0 | 8,4 | 8,8 |
| | д | 3,4 | 3,8 | 4,2 | 4,6 | 4,8 | 5,2 | 5,6 | 6,0 | 6,4 | 6,8 |
| Подтягивание из виса на перекладине, раз | м | - | - | - | - | - | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 |
| | д | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Отжимания из упора на полу, раз | м | 4 | 6 | 8 | 10 | 15 | - | - | - | - | - |
| | д | 3 | 4 | 5 | 7 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

| Контрольные упражнения | пол | Возраст, лет | | | | | | | | | |
|--|-----|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз | м | - | 6 | 8 | 12 | 16 | 20 | 26 | 30 | 36 | 40 |
| | д | - | 4 | 6 | 10 | 12 | 15 | 18 | 22 | 26 | 30 |
| Жонглирование мяча головой, раз | м | - | 5 | 8 | 12 | 16 | 18 | 22 | 24 | 26 | 30 |
| | д | - | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 22 |
| Бег, 30 м с ведением мяча, с | м | - | 609 | 6,5 | 6,3 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,5 | 5,1 | 4,8 |
| | д | - | 7,2 | 6,8 | 6,6 | 6,5 | 6,3 | 6,0 | 5,7 | 5,4 | 5,1 |
| Ведение мяча по «восьмерке», с | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| | д | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Комплексный тест, с | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| | д | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий | м | - | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 |
| | д | - | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |

Для вратарей

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий | 1 упражнение | М | - | - | - | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| | | Д | - | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| Удар ногой с полулета в цель, число попаданий | 2 упражнение | М | - | - | - | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| | | д | - | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| | | М | - | - | - | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| | | д | - | - | - | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

Информационное обеспечение программы

Основные источники:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.-320 с.
2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.-176 с.

Дополнительные источники:

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. - Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Коллектив авторов-составителей: 2010 ;
2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.
3. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
5. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
6. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич.пособие/ Под.ред.проф.Н.М.Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
7. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
8. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.
9. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич.пособие/В.Н. Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
10. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки– для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детскo- юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011.
11. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.

12. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2004. – 35 с.
13. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
14. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с., ил.