

БПОУ ОО «Болховский педагогический колледж»

Утверждаю:

Директор БПОУ ОО

«Болховский педагогический колледж»

С. М. Полякова

_____ 20__ г.



**Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
Кружок: «Мини - футбол»**

Срок реализации: 1 год

Составитель программы: Абрамочкин Н. Г. –

преподаватель физ. воспитания

Болхов, 2018 г.

Пояснительная записка

Программа по мини – футболу направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, прикладности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие студентам умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить студентов к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения

Новизна программы заключается в том, что в БПОУ ОО «Болховский педагогический колледж» создана секция по мини-футболу, в которой занимаются учащиеся 1-4 курсов в возрасте 16-20 лет. Особенность модифицированной программы в том, что в ней дано общее представление о методах и системах тренировки, отражены особенности технического исполнения элементов и упражнений в мини-футболе. Данные методические указания лежат в основе использования комплексов упражнений на учебных занятиях учащихся специализации «мини-футбол», в тренировочном процессе сборной команды колледжа по мини-футболу.

Актуальность программы заключается в том, что в колледже обучаются студенты, наделенные спортивными способностями, которые любят заниматься физической культурой и спортом. Занятие мини-футболом является весьма действенным методом эстетического, морального, физического и духовного воспитания. В процессе занятий осваивают навыки здорового образа жизни, приобретают теоретические знания в области физической культуры, в том числе мини-футбола, развивают двигательные умения и навыки, воспитывают потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, научаются выполнять технические приемы мини-футбола, воспитывают нравственные и волевые качества. Для того, чтобы имели оздоровительный эффект, овладели технико-тактическими приемами игры, знали основы судейства, выполняли требования по физической подготовке в соответствии с возрастом и в следствии чего научились играть в мини-футбол, была разработана программа дополнительного образования учащихся колледжа кружка «Мини-футбол».

Цели и задачи:

Каждая тренировка должна иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание тренировки, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации студентов. Обучение студентов игре в мини-футбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико – тактических приемов игры. Организация досуга обучающихся группы риска. Целью обучения игре в мини-футбол является содействие всестороннему развитию личности.

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

- содействие гармоничному развитию личности;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у студентов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- обучение двигательным навыкам и умениям;
- приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
- развитие двигательных умений и навыков;
- умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
- играть в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы.

Кадровое обеспечение программы:

Требования к педагогам по мини-футболу.

1. Преподавателю необходимо владеть терминологией.
2. На занятиях очень важно уметь правильно объяснить и показать нужное упражнение.
3. Педагог должен владеть правильной методикой обучения базовым упражнениям.

4. После выполнения упражнений высокой интенсивности необходима заминка.
5. После партерных упражнений подниматься с пола постепенно: пройтись по залу, чтобы восстановить обычное кровообращение.
6. Подбирать упражнения и регулировать нагрузку в зависимости от функционального состояния и предшествующей работы занимающихся, чередовать напряжение и расслабление психомышечной системы во время занятий.
7. При плохом самочувствии и необычных симптомах необходимо прекратить занятия и обратиться к врачу.

Содержание рабочей программы

I Полугодие

№ занятий	Раздела программы	Тема занятий	Тип занятий	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Длитель ность занятий	Дата проведени я
								план
1	Основы знаний	<p>Инструктаж по охране труда.</p> <p>Вводный</p> <p>Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на тренировках по мини - футболу.</p> <p>Знать требования инструкций.</p> <p>Устный опрос</p> <p>Вводный</p> <p>Спорт одно из средств развития личности, средство повышения работоспособности. Проведение разминки с группой товарищей.</p> <p>Знать требования инструкций.</p> <p>Устный опрос</p>					2ч.	
2	Навыки, умения, двигательн	Техника игры вратаря	Совершенство вание	Специально-беговые и прыжковые упражнения. Рывки из	Уметь демонстрировать	текущий	2ч.	

				Удар внутренней частью подъёма. Двусторонняя учебная игра				
6				Специально-беговые и прыжковые упражнения Удар пяткой. Резаный удар Двусторонняя учебная игра.	Корректировка техники	текущий	2ч.	
7				Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10-15X20 м Жонглирование в движении по прямой. Удары с полулёта, лёта. Двусторонняя учебная игра.	Корректировка техники		2ч.	
8				Специально-беговые и прыжковые упражнения .Упражнения на развитие силы м Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой.	Уметь демонстрировать	текущий	2ч.	
9				Упражнения на развитие силы	Корректировка		2ч.	

				Жонглирование. Удары с полулёта. Двусторонняя учебная игра.	техники бега			
10		Остановка мяча	Совершенство	Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10-15X20 м Метание мяча. Удары с лета. Двусторонняя учебная игра.	Уметь демонстрировать технику	текущий	2ч.	
11				Специально-беговые и прыжковые упражнения Остановка катящегося мяча подошвой. Двусторонняя учебная игра. Самостоятельное судейство учебных игр.	Уметь демонстрировать технику	текущий	2ч.	
12		Навыки, умения, двигательные действия			Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10-15X20 м. Жонглирование в движении внутренней стороной стопы. Двусторонняя учебная игра.	Уметь демонстрировать технику)	текущий	2ч.

13	Удары по мячу головой	Совершенство	Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы. Удары по мячу головой с места. Двусторонняя учебная игра.	Уметь демонстрировать технику	текущий	2ч.	
14	Ведение мяча.	Совершенство	Упражнения на развитие силы. Удары боковой частью головы. Удары внешней частью подъёма. Игра в "Квадрат. Двусторонняя учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча	текущий	2ч.	
15	Обманные движения	Совершенство	Специально-беговые и прыжковые упражнения. Рывки из различных ИП 10-15X20 м Финты. Ведения. Двусторонняя учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	текущий	2ч.	
16	Отбор мяча	Совершенство	Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы. Обманные движения. Двусторонняя учебная	Уметь применять в игре		2ч.	

				игра.				
17		Остановка мяча	повторение	Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10-15X20 м Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Двусторонняя учебная игра.	Уметь демонстрировать технику	текущий	2ч.	
2 полугодие								
18	Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	Повторный	Повторный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на тренировках по мини - футболу. Переутомление - признаки и меры предупреждения. Контроль тренировочных нагрузок по ЧСС.	Знать требования инструкций. Устный опрос Корректировка движений		2ч.	
19	Навыки, умения, двигательные	Обработка мяча	Совершенствование	Специально-беговые и прыжковые упражнения. Обработка мяча, остановка,	Корректировка движений		2ч.	

	действия			передача,. Игра в "Квадрат".. Самостоятельное судейство учебных игр.				
20		Обманные действия.	Совершенство	Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10-15X20 м Применение финтов. Двустороння учебная игра.	Корректировка движений		2ч.	
21				Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10-15X20 м Жонглирование в движении по прямой Удар внутренней частью подъёма. Двустороння учебная игра.	Корректировка техники		2ч.	
22				Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10-15X20 м Резаный удар внешней частью подъёма. Игра в "Квадрат". Двустороння учебная игра. .	Корректировка техники		2ч.	

				Самостоятельное судейство учебных игр.				
23				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Метание ф/б и теннисного мячей на дальность. Удары с лёта. Двусторонняя учебная игра.	Корректировка техники бега		2ч.	
24		Удары по мячу головой	повторение	Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы. Удары по мячу головой с места. Двусторонняя учебная игра	Уметь продемонстрировать технику	текущий	2ч.	
25		Техника игры вратаря	Совершенствование	Специально-беговые и прыжковые упражнения. Рывки из различных ИП 10-15X20 м Отбивание мяча кулаком Игра в "Квадрат".. Двусторонняя учебная игра.	Корректировка движений	текущий	2ч.	
26				Специально-беговые и прыжковые упражнения.	Корректировка техники отбивания	текущий	2ч.	

				Упражнения на развитие силы Отбивание мяча двумя руками. Двусторонняя учебная игра.	мяча.			
27				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы Ловля низких, полуввысоких мячей, летящих в стороне от вратаря. Двусторонняя учебная игра.			2ч.	
28				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы Сбоку. Двусторонняя учебная игра.			2ч.	
29		Обводка соперника.	Совершенствование	Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы Ведение мяча обводка соперника. Игра в			2ч.	

				"Квадрат". Двусторонняя учебная игра				
30		Система игры в защите.	Совершенство	Специально-беговые и прыжковые упражнения. Защитные действия. Двусторонняя учебная игра.			2ч.	
31		Тактические особенности мини-футбола	Совершенство	Специально-беговые и прыжковые упражнения. Метание ф/б и теннисного мячей на дальность. Открывание. Двусторонняя учебная игра. . Самостоятельное судейство учебных игр.			2ч.	
32				Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10-15X20 м. Закрывание Двусторонняя учебная игра.			2ч.	
33				Передача мяча. По прямой, На ход партнёру. Диагональные и поперечные передачи.			2ч.	

				Смена позиций.				
34		Сдача нормативов по специальной подготовке		Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз			2ч.	
34 занятия							68 часов	

Ожидаемые результаты

Занятия будут иметь оздоровительный эффект.

Студенты овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

Студенты должны знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
- уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по мини-футболу ;

Студенты должны уметь:

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактика – техническими приемами мини-футбола;
- знать основы судейств

Методическое обеспечение: Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Основные задачи, на которые должен опираться педагог дополнительного образования: – укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки, развитие силовых, скоростных, скоростно-силовых качеств, координации движений, овладение основным арсеналом технических и тактических приемов игры; приобретение опыта участия в соревнованиях; воспитание судейских и инструкторских навыков; совершенствование навыков самостоятельных занятий.

В кружке дополнительного образования, занимающиеся должны получить элементарные навыки судейства игры по мини-футболу и навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике, разработанной педагогом дополнительного образования. Педагогам рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Большое значение должно отводиться физической подготовке, направленное на развитие физических качеств. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфичных для мини-футболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность мини-футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от основных особенностей планирования занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий следует широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются и физические качества занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по мини-футболу, у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый мини-футболисту – его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки мини-футболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике мини-футбола и совершенствования ее.

Большое значение для успешного обучения техническим приемам игры имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся. Для эффективности обучения техническим приемам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде занятий, разработанных педагогом дополнительного образования совместно.

Материально-техническое обеспечение:

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий секции мини-футбола является наличие мини-футбольного поля 30х60м. с простейшим подсобным оборудованием и спортивный зал размером 12х24м.

Для проведения занятий в кружке мини-футбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1.	Ворота мини-футбольные с сетками	2 штуки
2.	Мячи мини-футбольные	15 штук
3.	Гимнастическая стенка	6-8 пролетов
4.	Гимнастические скамейки	3-4 штуки
5.	Гимнастические маты	10 штук
6.	Скакалки	30 штук
7.	Мячи набивные (масса 1 кг)	25 штук
8.	Стойки для обводки	25 штук
9.	Гантели различной тяжести	20 штук
10.	Резиновые амортизаторы	25 штук
11.	Насос со штуцером	1 штука

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Место проведения тренировок;

Спортивный зал

Продолжительность тренировок; 2 часа

Возраст занимающихся; 16-20 лет

Данная программа рассчитана на 76 часов

Литература

Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. М.: Советский спорт, 2008.

Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

Юный футболист: Учеб.пособие для тренеров / Под ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: «Просвещение», 2006.

Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ

Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"