



«Утверждаю»
Директор БПОУ ОО

«Болховский педагогический колледж»

 С.М. Полякова

Дополнительное образование детей и взрослых

**Рабочая программа кружка
Футбол**

**Составитель
программы:
Абрамочкин
Н.Г.**

2017 г.

Пояснительная записка

Программа по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья студентов и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение студентами 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, 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, научаются играть в мини-футбол, применяя изученные технические приемы. 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 студентов колледжа спортивной секции «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.

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

Место проведения тренировок;

Спортивный зал

Продолжительность тренировок; 1 час

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.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал;

Футбольные мячи – 20 шт;

Набивные мячи -10 шт;

Скакалки – 20 шт;

Футбольные ворота;

Содержание программы.

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний – 2 занятия

- Правило поведения в спортивном зале, на тренировках по мини - футболу.
- Спорт одно из средств развития личности, средство повышения работоспособности. Проведение разминки с группой товарищей.
- Правило поведения в спортивном зале, на тренировках по мини - футболу.
- Контроль тренировочных нагрузок по ЧСС.

II. Техничко-тактические приемы – 74 занятия

1. . Техника игры вратаря 7 занятий

- Ловля катящихся и низко летящих мячей
- Ловля полуввысоких мячей.
- Ловля высоко летящих мячей.
- Отбивание мяча кулаком
- Отбивание мяча двумя руками.
- Отбивание мяча ногой.
- Ловля низких, полуввысоких мячей, летящих в стороне от вратаря.

- Вбрасывание мяча.

2. Удары по мячу ногами 8 занятий

- Внутренней стороной стопы.
- Удары серединой подъема
- Удар носком.
- Удар внутренней частью подъёма.
- Удары внешней частью подъёма.
- Удар пяткой.
- Резанный удар внешней частью подъёма.
- Удары с полулёта.
- Удары с лёта.

3. Остановка мяча 7 занятий

- Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
- Остановка катящегося мяча подошвой.
- Остановка внутренней стороной стопы.

4. Удары по мячу головой 7 занятий

- Удары по мяч головой с места.
- Удары по мяч головой в прыжке.
- Удары головой – удар в броске.
- Удары боковой частью головы.

5 Ведение мяча. 4 занятия

6. Обманные движения 4 занятия

7. Отбор мяча 4 занятия

- Отбор мяча толчком.
- Отбор мяча подкатом.

8. Обработки мяча 4 занятия

- Обработка мяча, остановка, передача.

9. Обманные действия. 4 занятия

- Применение финтов.

10. Обводка соперника. 4 занятия

- Ведение мяча обводка соперника.

11. Система игры в защите. 4 занятия

- Защитные действия.

12. Тактические особенности мини-футбола. 5 занятий.

- Открывание.

- Закрывание.

- Ведение и обводка.

- Удары по воротам.

- Диагональные и поперечные передачи.

13. Тактические комбинации. 3 занятия.

- Стенка.

- Тактика игры вратаря.

14. Жонглирование в парах, тройках 3 занятия.

- Жонглирование головой, ногой, на колене.

15. Сдача нормативов по специальной подготовке 4 занятия.

- Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз.

- Жонглирование мяча головой, раз.

- Бег, 30 м с ведением мяча, с.

- Ведение мяча по «восьмерке», с.

- Комплексный тест, с.

- Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий.

16. Сдача нормативов по физической подготовке 2 занятия.

- Бег 30 м с высокого старта, с. Челночный бег, 3*10 м, с. Прыжок в длину с места, см. Метание набивного мяча (1 кг), м.

- Бег 300 м, с. Подтягивание из виса на перекладине, раз. Отжимания из упора на полу, раз.

I Полугодие

№ занятий	Раздела программы	Тема занятий	Тип занятий	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контро ля	Длительн ость занятий	Дата прове дения
								план
1	Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на тренировках по мини - футболу.	Знать требования инструкций. Устный опрос			
2			Вводный	Спорт одно из средств развития личности, средство повышения работоспособности. Проведение разминки с группой товарищей.	Знать требования инструкций. Устный опрос			
3	Навыки, умения,	Техника игры вратаря	Совершенствование	Специально-беговые и прыжковые	Уметь демонстрировать	текущи й		

	двигательные действия			упражнения. Рывки из различных ИП 10-15X20 м Ловля котящихся и низко летящих мячей. Ловля полувысоких мячей Двусторонняя учебная игра.	технику			
4				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы Ловля высоко летящих мячей. Жонглирование в движении по прямой. Двусторонняя учебная игра.	Уметь демонстрировать технику			
5				Специально-беговые и прыжковые упражнения Удары серединой частью подъема Удары носком. Игра	Уметь демонстрировать технику			

				«квадрат" Двусторонняя учебная игра Судейство				
6		Удары по мячу ногами	Совершенствование	Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10-15X20 м Внутренней стороной стопы. Двусторонняя учебная игра.	Корректировка техники			
7				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы Удары серединой подъема. Игра в "Квадрат". Двусторонняя учебная игра.	Корректировка техники	текущий		
8				Специально-беговые и прыжковые упражнения Метание	Корректировка техники	текущий		

				ф/б и теннисного мячей на дальность. Удар носком. Двусторонняя учебная игра. Самостоятельное судейство учебных игр.				
9				Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10-15X20 м Жонглирование в движении по прямой Удар внутренней частью подъёма. Двусторонняя учебная игра	Корректировка техники			
10				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы Удары внешней частью	Уметь демонстрировать технику	текущи й		

				подъёма. Жонглирование в движении по прямой Удар внутренней частью подъёма Двустороння учебная игра.				
11				Специально-беговые и прыжковые упражнения Удар пяткой. Резаный удар Двустороння учебная игра.	Корректировка техники	текущи й		
12				Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10- 15X20 м Жонглирование в движении по прямой. Удары с полулёта,лёта. Двустороння учебная игра.	Корректировка техники			

13				Специально-беговые и прыжковые упражнения .Упражнения на развитие силы м Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой.	Уметь демонстрировать	текущи й		
14				Упражнения на развитие силы Жонглирование. Удары с полулёта. Двустороння учебная игра.	Корректировка техники бега			
15		Остановка мяча	Совершенствование	Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10-15X20 м Метание мяча. Удары с лета. Двустороння учебная игра.	Уметь демонстрировать технику	текущи й		

16				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы Остановка мяча. Двусторонняя учебная игра.	Уметь демонстрировать	текущи й		
17				Специально-беговые и прыжковые упражнения Остановка катящегося мяча подошвой. Двусторонняя учебная игра. Самостоятельное судейство учебных игр.	Уметь демонстрировать технику	текущи й		
18	Навыки, умения, двигательные действия			Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10-15X20 м. Жонглирование в движении внутренней	Уметь демонстрировать технику)	текущи й		

				стороной стопы. Двусторонняя учебная игра.				
19		Удары по мячу головой	Совершенствование	Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы. Удары по мячу головой с места. Двусторонняя учебная игра.	Уметь демонстрировать технику	текущий		
20				Специально-беговые и прыжковые упражнения Удары по мячу головой с места. Двусторонняя учебная игра	Корректировка движений	текущий		
21				Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10-15X20 м Удары головой – удар в	Корректировка движений	текущий		

				броске, прыжке. Двусторонняя учебная игра. . Самостоятельное судейство учебных игр.				
22				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы Удары боковой частью головы. Игра в "Квадрат". Двусторонняя учебная игра.	Корректировка техники	текущи й		
23		Ведение мяча.	Совершенствование	Упражнения на развитие силы. Удары боковой частью головы. Удары внешней частью подъёма. Игра в "Квадрат. Двусторонняя учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча	текущи й		

24		Обманные движения	Совершенствование	Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10-15X20 м Финты. Ведения. Двусторонняя учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	текущий		
25		Отбор мяча	Совершенствование	Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы Обманные движения. Двусторонняя учебная игра.	Уметь применять в игре			
26				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Метание ф/б и теннисного мячей на дальность. Отбор мяча подкатом. Двусторонняя учебная игра. . Самостоятельное	Уметь выполнять технику подката	текущий		

				судейство учебных игр.				
27		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	текущи й		
28				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы Остановка катящегося мяча подошвой. Двусторонняя учебная игра. . Самостоятельное судейство учебных игр.	Уметь демонстрировать	текущи й		

29				Специально-беговые и прыжковые упражнения Жонглирование в движении по прямой Внутренней стороной стопы. Игра в "Квадрат". Двусторонняя учебная игра.	Уметь демонстрировать технику	текущий		
30				Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10-15X20 м Метание ф/б и теннисного мячей на дальность. Серединой подъёма. Двусторонняя учебная игра.	Уметь демонстрировать технику)	текущий		
31		Удары по мячу головой	повторение	Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы. Удары	Уметь демонстрировать технику	текущий		

				по мяч головой с места. Двусторонняя учебная игра				
32	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.	Знать требования инструкций. Устный опрос			
33				Переутомление - признаки и меры предупреждения. Контроль тренировочных нагрузок по ЧСС.	Корректировка движений			
34	Навыки, умения, двигательные действия	Обработки мяча	Совершенствование	Специально-беговые и прыжковые упражнения. Обработка мяча, остановка, передача,.	Корректировка движений			

				Игра в "Квадрат".. Самостоятельное судейство учебных игр.				
35		Обманные действия.	Совершенствование	Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10- 15X20 м Применение финтов. Двусторонняя учебная игра.	Корректировка движений			
36				Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10- 15X20 м Жонглирование в движении по прямой Удар внутренней частью подъёма. Двусторонняя учебная игра.	Корректировка техники			

37				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы Удары внешней частью подъёма. Двусторонняя учебная игра.	Уметь демонстрировать технику	текущий		
38				Специально-беговые и прыжковые упражнения Удар пяткой. Двусторонняя учебная игра.	Корректировка техники	текущий		
39				Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10-15X20 м Резаный удар внешней частью подъёма. Игра в "Квадрат". Двусторонняя учебная игра. . Самостоятельное	Корректировка техники			

				судейство учебных игр.				
40				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы Жонглирование в движении по прямой Удары с полулёта. Двусторонняя учебная игра	Уметь демонстрировать	текущий		
41				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Метание ф/б и теннисного мячей на дальность. Удары с лёта. Двусторонняя учебная игра.	Корректировка техники бега			
42		Удары по мячу головой	повторение	Специально-беговые и прыжковые упражнения.	Уметь демонстрировать	текущий		

				Упражнения на развитие силы. Удары по мяч головой с места. Двусторонняя учебная игра	технику			
43		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		
44				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы Отбивание мяча двумя руками. Двусторонняя учебная игра.	Корректировка техники отбивания мяча.	текущий		

45				Специально-беговые и прыжковые упражнения Жонглирование в движении по прямой. Метание ф/б и теннисного мячей на дальность Отбивание мяча ногой. Двусторонняя учебная игра.	Уметь демонстрировать технику	текущий		
46				Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10-15X20 м Ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря. Двусторонняя учебная игра.				
47				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы Ловля				

				низких, полувысоких мячей, летящих в стороне от вратаря. Двусторонняя учебная игра.				
48				Специально-беговые и прыжковые упражнения Вбрасывание мяча. Игра в "Квадрат".. Самостоятельное судейство учебных игр.				
49				Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10-15X20 м Жонглирование в движении по прямой Из-за плеча. Двусторонняя учебная игра.				

50				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы Сбоку. Двусторонняя учебная игра.				
51				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Метание ф/б и теннисного мячей на дальность Снизу. Двусторонняя учебная игра.	Тестирование бега на 1000 метров.			
52		Обводка соперника.	Совершенствование	Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы Ведение мяча обводка соперника. Игра в "Квадрат". Двусторонняя учебная игра				

53		Система игры в защите.	Совершенствование	Специально-беговые и прыжковые упражнения. Защитные действия. Двусторонняя учебная игра.				
54		Тактические особенности мини-футбола	Совершенствование	Специально-беговые и прыжковые упражнения. Метание ф/б и теннисного мячей на дальность. Открывание. Двусторонняя учебная игра. . Самостоятельное судейство учебных игр.				
55				Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10-15X20 м. Закрывание Двусторонняя учебная игра.				

56				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Ведение и обводка. Двусторонняя учебная игра.				
57				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы Игра в "Квадрат". Удары по воротам. Двусторонняя учебная игра				
58				Передача мяча. По прямой, На ход партнёру. Диагональные и поперечные передачи. Смена позиций.				
59		Тактические комбинации	Совершенствование	Отбор мяча по средствам согласованных действий. Стенка.				

				Скрестное движение.				
60				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы Отбивание мяча двумя руками. Тактика игры вратаря Двусторонняя учебная игра.				
6162		Жонглирование в парах, тройках	Совершенствование	Специально-беговые и прыжковые упражнения Метание ф/б и теннисного мячей на дальность. Жонглирование головой, ногой, на колене . Двусторонняя учебная игра. Самостоятельное судейство учебных игр.				

63		Удары по мячу ногами	повторение	Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10-15X20 м Внутренней стороной стопы. Двусторонняя учебная игра.	Корректировка техники			
64				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы Удары серединой подъема. Игра в "Квадрат". Двусторонняя учебная игра.	Корректировка техники	текущий		
65				Специально-беговые и прыжковые упражнения Метание ф/б и теннисного мячей на дальность. Удар носком. Двусторонняя учебная	Корректировка техники	текущий		

				игра. Самостоятельное судейство учебных игр.				
66				Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10-15X20 м Жонглирование в движении по прямой Удары головой – удар в броске Двусторонняя учебная игра. . Самостоятельное судейство учебных игр.	Корректировка движений	текущий		
67				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы Удары боковой частью головы. Игра в "Квадрат". Двусторонняя	Корректировка техники	текущий		

				учебная игра.				
68		Ведение мяча.	повторение	Специально-беговые и прыжковые упражнения Удары внешней частью подъёма. Двусторонняя учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча	текущий		
69		Обманные движения	повторение	Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10-15X20 м Финты. Двусторонняя учебная игра.	Корректировка техники ведения мяча.	текущий		
70		Отбор мяча	повторение	Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы Жонглирование в движении по прямой Отбор мяча толчком. Двусторонняя учебная	Уметь применять в игре			

				игра.				
71				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Метание ф/б и теннисного мячей на дальность. Отбор мяча подкатом. Двусторонняя учебная игра. . Самостоятельное судейство учебных игр.	Уметь выполнять технику подката	текущий		
72		Техника игры вратаря	повторение	Специально-беговые и прыжковые упражнения Рывки из различных ИП 10-15X20 м Отбивание мяча кулаком Игра в "Квадрат".. Двусторонняя учебная игра.	Корректировка движений	текущий		
73				Специально-беговые и прыжковые	Корректировка техники	текущий		

				упражнения. Упражнения на развитие силы Отбивание мяча двумя руками. Двусторонняя учебная игра.	отбивания мяча.			
74				Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы Ловля низких, полувысоких мячей, летящих в стороне от вратаря. Двусторонняя учебная игра.				
75		Сдача нормативов по специальной подготовке		Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз				
76				Жонглирование мяча головой, раз				

				Бег, 30 м с ведением мяча, с				
				Ведение мяча по «восьмерке», с				
76 занятий							76 часов	