

**Министерство образования Красноярского края
краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Канский технологический колледж»**

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора КГБПОУ
«Канский технологический колледж»
Т.В. Берлинец
№47 – ОД от 21.05.2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «МИНИ-ФУТБОЛ»**

2021г.

Согласовано:
Заместитель директора по
воспитательной работе

_____ Е.В. Соколова

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	11

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «МИНИ-ФУТБОЛ»

1.1 Область применения программы

Программа спортивной секции «Мини-футбол» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности студенческого спортивного клуба КГБПОУ «Канский технологический колледж».

Программа спортивной секции «Мини-футбол» может быть предназначена для формирования целостного представления о здоровом образе жизни, повышения спортивного мастерства обучающихся в профессиональных образовательных организациях, реализующих программу подготовки специалистов среднего звена.

Программа служит основным документом для эффективного содействия успешному решению задач физического воспитания студентов.

1.2 Актуальность, педагогическая целесообразность.

Программа ориентирована на обеспечение развития двигательной сферы, необходимого уровня физического развития и подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни, сохранению личной уникальности в условиях благоприятных для развития спортивной индивидуальности.

Программа усиливает составляющую общего образования в аспекте формирования у обучающихся жизненных ценностей, способствует приобретению опыта самоорганизации и самоконтроля, помогает в профессиональном самоопределении.

Используемые формы, средства, технологии и методики образовательной деятельности соответствуют достижению цели и задач программы.

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Основными задачами стоящими перед занимающимися являются:

- освоение знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта в рамках освоения физических упражнений общеразвивающей и оздоровительной направленности, технических действий и приёмов в баскетболе;
- повышение физическую подготовленность и функциональные возможности организма обучающихся;
- обучение технике перемещений и стоек, передаче и ловле мяча, ведению мяча, техническим действиям в нападении и защите;
- передача необходимых знаний по физической культуре и спорту, истории развития мини-футбола, первой медицинской помощи, правилах и организации соревнований;
- формирование положительных качеств личности, соблюдения норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности.

Данный материал планируется для каждого курса в зависимости от возраста и подготовленности обучающихся. Во всех периодах

тренировочного процесса большее внимание уделяется технической подготовке занимающихся.

Для занимающихся предусматриваются теоретические и практические занятия, а так же сдача контрольных нормативов два раза в год и участия в соревнованиях.

В образовательном процессе и поэтапном формировании у обучающихся собственных установок, значимой мотивации на систематические занятия спортом и здоровый образ жизни, определяются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья как основной ценности человека;
- формирование позитивных личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, исключающих воздействие факторов, способных нанести вред психическому или физическому здоровью человека;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности жизни человека.

Метапредметные результаты обеспечиваются через формирование определённых действий в процессе целостного образовательного процесса:

- формирование умений позитивного коммуникативного индивидуального и коллективного общения со сверстниками и взрослыми;
- способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение эффективно использовать знания о значимости занятий физической культурой и спортом в жизненной практике;
- знать свои права, грамотно использовать.

Предметные результаты проявляются при выборе способа двигательной деятельности, в умении творчески применять при решении практических задач, связанных с организацией и самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

В условиях реализации программы обучающиеся должны

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать технику и методику обучения по баскетболу;
- применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятий;

В результате изучения программы обучающийся должен

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- специфику тренировочного процесса;

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы спортивной секции «мини-футбол»:

Программа рассчитана на 120 часов тренировочных занятий в спортивном зале, под руководством преподавателя.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Объём учебной и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Теоретический раздел	4
Общая физическая подготовка	18
Специальная физическая подготовка	18
Техническая подготовка	40
Тактическая подготовка	40
ВСЕГО	120

2.2 Тематический план и содержание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
1 Теоретический раздел	Содержание учебного материала			
	1.1	Краткие исторические сведения о возникновении игры. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль. Правила игры в мини-футбол. Организация и проведение соревнований по мини-футболу.	4	2
2 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала			
		Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. (Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед). Легкоатлетические упражнения. (Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метания.)	18	2
	Практические занятия		18	
3 Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала			
		<i>Упражнения для развития силы.</i> <ul style="list-style-type: none"> • Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. • Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. 	18	2

- Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.
- Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
- Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
- Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.
- Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
- *Для вратаря:* из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).
- В упоре лежа хлопки ладонями.
- Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.
- Сжатие теннисного (резинового) мяча.
- Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).
- Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.
- Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты.

- Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).
- Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2x10 м, 4X5 м, 4X10 м, 2X15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).
- Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на

		<p>скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).</p> <p><i>Упражнения для развития ловкости.</i></p> <p>Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой.</p> <p>Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.</p> <p><i>Упражнения для развития специальной выносливости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Переменный и повторный бег с мячом. • Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности. • Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. <p><i>Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге). • Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. • Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием. 		
4 Техническая	Содержание учебного материала			
		Удары по мячу ногой. Удары изученными способами (в цель, двигающемуся партнеру), удары изученными способами, придавая мячу различную	40	2

подготовка		<p>траекторию полета; на большие расстояния, в том числе из трудных положений (бокком, спиной к цели); в прыжке, с падением. Удары по мячу головой. Удары лбом в прыжке с активным сопротивлением соперников. Остановка мяча. Остановка мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движений, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий. Ведение мяча. Ведение мяча различными способами на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения и применяя финты. Ложные движения (финты). Разучивание финтов с учетом уровня развития у занимающихся двигательных качеств и их игрового места в составе команды. Разучивание «коронных» финтов (для каждого игрока).</p> <p><i>Отбор мяча.</i> Предугадывание замыслов противника, владеющего мячом, и момента для отбора мяча.</p> <p><i>Вбрасывание мяча.</i> Вбрасывание мяча с падением на руки. Тактика игры вратаря. Ловля и отбивание мячей, быстро летящих по различным траекториям, находясь в воротах и на выходе из ворот. Броски мяча руками и выбивание мяча йогами на точность и дальность.</p>		
	Практические занятия		40	
5 Тактическая подготовка	Содержание учебного материала			
		<p><i>Тактика игры.</i> Игра по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков. Изменение тактического плана игры в зависимости от сложившейся ситуации. В нападении. Организация контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные передачи. Комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки. Создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников.</p> <p><i>Тактика вратаря.</i> Определение возможного направления удара и в соответствии с этим выбор наиболее выгодной позиции. Игра на выходах. Организация быстрой контратаки.</p>	40	2
	Практические занятия		40	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия: спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона.

Оборудование спортивных помещений:

Спортивный зал:

- Футбольные ворота (2х3 м.)
- Поле для мини-футбола
- Футбольные мячи
- Свисток
- Секундомер
- Шведские стенки
- Скакалки
- Гимнастические скамейки
- Методические пособия и рекомендации
- Инструкция по технике безопасности
- Контрольные нормативы
- Правила по мини-футболу
- Конусы

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, дополнительной литературы.

Основные источники:

- Айткулов С. А. Методика технико-тактической подготовки в мини-футболе [Электронный ресурс]: уч.пособие / С. А. Айткулов. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2009. – 88 с.
- Гилленберг Ю. Ю. Техника и тактика игры в мини-футбол [Электронный ресурс]: уч.пособие / Ю. Ю. Гилленберг. И. Ф. Межман. – Самара: ПГУТИ, 2016. – 60 с.
- Бишаева А. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. – Москва: КНОРУС, 2016. – 312 с.
- Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). —Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]

Дополнительные источники:

- Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — (Профессиональное образование). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]
- Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 256 с. — (Профессиональное образование). —Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]
Электронные ресурсы <http://fiz-ra-ura.jimdo.com/ученикам/учебники-по-физической-культуре-читать-онлайн/>
<http://uchebnik.biz/book/281-fizicheskaya-kultura-studenta.html>

Согласовано:

_____ Прамзина И.В.