

Кировское областное государственное профессиональное образовательное автономное учреждение «Нолинский политехнический техникум»



Подписано  
цифровой  
подписью:  
КОГПОАУ  
НПТ



УТВЕРЖДАЮ  
Директор КОГПОАУ НПТ  
Б.Б. Буторин  
Приказ №104-П от 28.08.2020г.

**Дополнительная общеобразовательная программа-  
дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Мини-футбол»**

Нолинск-2020

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа «Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей подростка, его самоопределения.

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития обучающегося.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и координационных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает подростков, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у них важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность обучающихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества подростка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

**Общей целью программы** является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **Задачи программы.**

##### **Образовательные:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

##### **Развивающие:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

##### **Воспитательные:**

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

**Форма занятий:** групповая, подгрупповая и индивидуальная.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1,5 часа.

##### **Методы обучения:**

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.

- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

### **Ожидаемые результаты:**

учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основным показателем секционной работы дополнительного образования по футболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

### **Формы подведения итогов:**

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных соревнованиях.

**Количество часов 110.**

## **1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Список рекомендуемой литературы для обучающегося.

1. А.Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2006
2. С.Андреев, Э.Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2007
3. А.Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6,2006
4. Ю.И.Портных «Спортивные и подвижные игры» - М, 1987

Список рекомендуемой литературы для учителя.

- 1.С.Ю.Тюленьков, А.А.Федоров «Футбол в зале: система подготовки» -М, 2000
2. О.А.Степанова «Игра и оздоровительная работа в начальной школе» -М, 2004
3. Г.П.Болонов «Физкультура в начальной школе» -М, 2005
4. В.А.Муравьев «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» -М, 2004
5. Б.Х.Ланда «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» - ПУ «Первое сентября», 2006.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ темы	Содержание занятия	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа. Мини-футбол учебная игра.	1,5
2	ОФП. Тесты. Учебная игра.	1,5
3	Разминка. Ведения мяча. Обводки. Учебная игра.	1,5
4	Разминка. Передачи мяча. Игра.	1,5
5	Разминка. Передачи мяча. Игра.	1,5
6	Разминка. Правила игры в футбол. Игра.	1,5
7	Разминка. Удары по мячу. Игра.	1,5
8	Разминка. Мини-футбол. Игра	1,5
9	Разминка. Передачи мяча. Игра	1,5
10	Разминка. Мини-футбол. 4x4.	1,5
11	Разминка. Передача мяча. Игра	1,5
12	Разминка. Ведение обводки. Игра	1,5
13	Разминка. Правила игры. Игра	1,5
14	Разминка. ОФП. Развитие выносливости.	1,5
15	Разминка. Удары по летящему мячу.	1,5
16	Разминка. Остановки мяча. Игра	1,5
17	Разминка. Учебная игра	1,5
18	Разминка. Учебная игра	1,5
19	Разминка. Мини-футбол. Игра	1,5
20	Разминка. Обводки. Обработка мяча. Игра	1,5
21	Разминка. Тактика игры в нападения. Игра	1,5
22	Разминка. Удары с подъема. Игра	1,5
23	Разминка. ОФП. Развитие силы. Игра	1,5
24	Разминка. Отбор мяча. Игра	1,5
25	Разминка. Остановки мяча. Игра 4x4	1,5
26	Разминка. Мини-футбол. Игра	1,5
27	Разминка. Удары по летящему мячу. Игра	1,5
28	Разминка. ОФП. Развитие ловкости. Игра	1,5

29	Разминка. Тактика игры в защите. Игра	1,5
30	Разминка. Обманные движения. Игра	1,5
31	Разминка. Удары головой. Игра 4x4	1,5
32	Разминка. Мини-футбол. Двусторонняя игра	1,5
33	Разминка. Двухсторонняя игра	1,5
34	Разминка. Игра в отрыв. Игра 4x4	1,5
35	Разминка. Удары по мячу. Игра	1,5
36	Разминка. ОФП. Развитие выносливости. Игра	1,5
37	Разминка. Игра 4x4. Мини-футбол	1,5
38	Разминка. Ведение обводки. Передача. Игра	1,5
39	Разминка. Передача.	1,5
40	Разминка. Удар. Отбор сторон. Игра	1,5
41	Разминка. Отбор. Игра 4x4	1,5
42	Разминка. Основы мяча. Игра	1,5
43	Разминка. Игра с НТМСХ	1,5
44	Разминка. Игра в паре. Игра	1,5
45	Разминка. ОФП. Развитие. Игра	1,5
46	Разминка. Игра 4x4. Мини-футбол	1,5
47	Разминка. Удар по летящему мячу. Игра	1,5
48	Разминка. Ведение. Обводка. Игра	1,5
49	Разминка. Двусторонняя игра 4x4	1,5
50	Разминка. Отбор. Игра 4x4	1,5
51	Разминка. Двухсторонняя игра 4x4	1,5
52	Разминка. Удары. Игра	1,5
53	Разминка. Остановка. Игра	1,5
55	Разминка. Тактика игры в нападении. Игра	1,5
56	Разминка. Двухсторонняя игра 4x4	1,5
57	Разминка. Удары. Игра	1,5
58	Разминка. ОФП. Развитие ловкости. Игра	1,5
59	Разминка. Двухсторонняя игра 4x4	1,5
60	Разминка. Удары. Игра	1,5
61	Разминка. Остановка мяча. Удар. Игра	1,5
62	Разминка. Двухсторонняя игра 4x4	1,5

63	Разминка. ОФП. Развитие силы. Игра	1,5
64	Разминка. Отбор мяча. Передача мяча. Игра	1,5
65	Разминка. Удары. Игра	1,5
66	Разминка. Ведение обводки. Игра	1,5
67	Разминка. Двухсторонняя игра	1,5
68	Разминка. Двухсторонняя игра	1,5
69	Разминка. Двухсторонняя игра	1,5
70	Разминка. Удары по мячу. Игра	1,5
71	Разминка. ОФП. Упражнения для развития гибкости. Игра	1,5
72	Разминка. Двухсторонняя игра	1,5
73	Подведение итогов года	2
	Всего	110 часов