

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
«Хорский агропромышленный техникум»

Утверждаю

Зам. директора по УВР

 Е.Ю. Тимофеева
« 05 » 09 2018 г.

ПРОГРАММА

дополнительного образования

спортивная секция «Мини – футбол»

п. Хор, 2018г.

Программа дополнительного образования разработана на основе типовой комплексной программы дополнительного образования обучающихся в техникумах. Предназначена для обучения студентов, поступивших в КГБ ПОУ ХАТ.

Организация разработчик: Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Хорский агропромышленный техникум»

Разработчик: А.Н. Пенясов, руководитель физического воспитания КГБ ПОУ ХАТ.

Рассмотрена на заседании ПЦК «Общеобразовательного цикла»

протокол № _____ от «01» 09 2018 года

председатель В.В. Радкевич В.В. Радкевич

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	9

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа физического воспитания студентов образовательного учреждения по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья обучающихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих 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 обучающимся 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. КГБ ПОУ ХАТ стремится к укреплению здоровья обучающихся, в том числе и через систему ДО спортивно-физкультурной направленности.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Календарно-тематическое планирование рассчитано на 270 часов (с учетом каникулярного времени).

Цели и задачи

Всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры студентов.

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

1. закаливание обучающихся;
2. содействие гармоничному развитию личности;
3. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у обучающихся;
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 региональных и краевых спартакиадах образовательных учреждений среднего профессионального обучения.

Ожидаемые результаты

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

1. Узнают об особенностях зарождения, истории мини-футбола;

2. Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;

3. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;

4. Сумеют организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;

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

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- сдача нормативов;
- результативность товарищеских игр и соревнований.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Тематический план программы

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки студентов в данном виде деятельности.	1	1	-
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
3.	Техническая подготовка	170	5	165
4.	Тактическая подготовка	20	7	13
5.	Общая физическая подготовка	25	-	25
6.	Специальная физическая подготовка	15	-	15
7.	Игровая подготовка	18	-	18
8.	Инструкторская и судейская практика	10	1	9
9.	Соревнования	6	-	6
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	4	-	4
ИТОГО:		270	15	255

2.2 Содержание программы

1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.
2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
3. Техническая подготовка.
4. Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Удары по воротам с места, в движении. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.
- 5.Тактическая подготовка.
Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.
5. Общая физическая подготовка.
Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячомАкробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Работа на тренажерах, со штангой.
6. Специальная физическая подготовка.
Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.
7. Игровая подготовка.
- 8.Подвижные игры. Спортивные игры.
- 9.Инструкторская и судейская практика.
10. Соревнования.
11. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

2.3 Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1.		Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1
2.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
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, «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.	6
15	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1
16	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1
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.	18
21	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1
22	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1
23	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1
24	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1
25	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1
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.	1
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.	1
34	Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1
35	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1
36	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	3
37	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1
38	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1

39	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	6
40	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1
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	1
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.	1
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.	1
50	Товарищеская игра.	18
51	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1
52	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	3
53	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1
54	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	1
55	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1
56	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	3
57	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	3
58	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	10
59	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	1
60	Игра на опережение, старты из различных положений.	1
61	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	3
62	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	3
63	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1
64	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	3
65	Прием мяча различными частями тела.	3
66	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1
67	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	3
68	Двусторонняя учебная игра.	70
69	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1

70		Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	1
71		Старты из различных положений, двусторонняя игра.	3
72		Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	1
73		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	4
		Итого	270

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение занятий

Для реализации программы предусмотрен спортивный зал: размеры 24/12м.

Для проведения занятий в секции волейбола имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Ворота футбольные- 2шт.
2. мячи набивные (масса 2кг)-8шт.
3. мячи футбольные – 10 шт.
4. свисток судейский- 1шт.
5. Тренажеры
6. Скакалки

3.2 Методическое обеспечение

Формы занятий:

1. Беседы;
2. Практические занятия;
3. Презентация;
4. Сдача нормативов;
5. Подвижные игры;
6. Соревнования;
7. Товарищеские встречи.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Формы подведения итогов

1. Сдача нормативов; Соревнования.

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
									15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м								4.3	4.1	3.9
Челночный бег,	м								7.4	7,3	7,1

3*10 м, с											
6-минутный бег, м	м								1400	1450	1500
Прыжок в высоту с места, см	м								25	30	35
Прыжок в длину с места, см	м								197	200	220
Метание набивного мяча (1 кг), м	м								6	8	10
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м								8	10	14

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет										
										15	16	17
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м									30	36	40
Жонглирование мяча головой, раз	м									24	26	30
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м									5,5	5,1	4,8
Ведение мяча по «восьмерке»,.	м									+	+	+
Комплексный тест.	м									+	+	+
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м									4	4	5
Для вратарей												
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	М								4	4	5
	2 упражнение	М								4	4	5
Удар ногой с полулета в цель, число попаданий	М									4	3	4