ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Мини-футбол

(для детей с 10 - 17 лет, нормативный срок освоения 1
год)

2020-2021гг.

1. Пояснительная записка

Характеристика дополнительной общеобразовательной программы дополнительной общеразвивающей программы, ее место и роль в образовательном процессе

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа (далее - дополнительная общеразвивающая программа) "Мини-футбол" - комплекс учебно-методической документации, регламентирующий объем и содержание, планируемые результаты обучения, организационно-педагогические условия и оценку качества подготовки учащихся.

Нормативную правовую основу разработки дополнительной общеразвивающей программы составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 N 06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей".

В системе физкультурно-оздоровительного воспитания одно из ведущих мест занимает спортивное направление занятиями мини-футболом.

Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения и в конечном итоге подготовить учащихся к соревновательной деятельности.

Предлагаемая программа рассчитана на один год обучения. Важное место в обучении учащихся должен занимать подготовительный период обучения.

Возраст детей, приступающих к освоению программы, 10 -17 лет.

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы

При реализации дополнительной общеразвивающей программы «Мини-футбол» 1 - годичного срока обучения, продолжительность учебных занятий составляет 35 недель в год.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию дополнительной общеразвивающей программы

Общая трудоемкость дополнительной общеразвивающей программы «Мини-футбол» при 1-годичном сроке обучения составляет 35 часов.

Форма проведения учебных занятий

Занятия проводятся в индивидуальной форме и групповой форме.

Индивидуальная и групповая формы занятий позволяют преподавателю построить процесс обучения в соответствии с принципами дифференцированного и индивидуального подходов.

Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы

- Развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений;

- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся.

2. Содержание дополнительной общеразвивающей программы

2.1. Учебный план

дополнительной общеразвивающей программы

"Мини-футбол"

№	Наименование разделов	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	2
2	Общая физическая подготовка	5
3	Специальная физическая подготовка	5
4	Техническая подготовка	8
5	Тактическая подготовка	10
6	Контрольные и календарные игры	5
ИТОГО		35

Рабочая программа разделов
дополнительной общеразвивающей программы
"Мини-футбол"

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. История развития мини-футбола

Развитие мини-футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль и техника безопасности на занятиях. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1. Специальные упражнения для развития быстроты, выносливости
Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Тема 2.2. Специальные упражнения для развития ловкости, гибкости
Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1 Совершенствование исполнения технических элементов.
Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками.

Тема 3.2 Совершенствование ударов мяча по воротам.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или 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. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Тема 3.3 Выполнение элементов техники с мячом и без мяча в быстром темпе

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

Раздел 4. Техническая подготовка

Тема 4.1 Обучение передаче и остановке мяча.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Тема 4.2 Совершенствование навыков остановке мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Тема 4.3 Совершенствование навыков передаче мяча.

Передача и ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость. выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом

Тема 4.4 Обучение остановки мяча бедром. Совершенствование остановки мяча бедром.

Остановка бедром летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Тема 4.5 Обучение ударам мяча.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.

Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Тема 4.6 Совершенствование навыков удара мяча.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру

Тема 4.7 Обучение удару мяча слета.

Удары мяча слета на точность в ворота.

Тема 4.8 Совершенствование навыков удара мяча с лета.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Тема 4.9 Обучение остановке мяча после отскока.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений.

Тема 4.10 Обучение удару мяча головой. Совершенствование удару мяча головой.

Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Раздел 5. Тактическая подготовка

Тема 5.1 Обучение отбору мяча у соперника.

Индивидуальные действия. Обучение «закрывание», «перехват» и отбор мяча.

Тема 5.2 Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).

Индивидуальные, групповые и командные действия розыгрыша штрафных ударов (комбинации).

Тема 5.3 Обучение навыкам розыгрыша мяча в стандартных положениях.

Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Тема 5.4 Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Тема 5.5 Упражнения для развития умения «видеть поле».

Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тема 5.6 Тактические действия вратаря

Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с

защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру

Раздел 6. Контрольные и календарные игры

Тема 6.1 Учебная игра.

Уметь переключаться в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Тема 6.2 Первенство колледжа по мини футболу.

Уметь переключаться в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий Практика судейства на соревнованиях внутри колледжа.

Тема 6.3 Участие в районных соревнованиях по мини-футболу.

Уметь переключаться в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Практика судейства на соревнованиях первенства района.

Тема 6.4 Участие в Спартакиаде СПО по мини-футболу.

Уметь переключаться в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

2.2. Учебно-тематический план
дополнительной общеразвивающей программы
"Мини-футбол"

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	2
1.1	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. История развития мини-футбола	
2	Общая физическая подготовка	5
2.1	Специальные упражнения для развития быстроты, выносливости	
2.2	Специальные упражнения для развития ловкости, гибкости	
3	Специальная физическая подготовка	5
3.1	Совершенствование исполнения технических элементов.	
3.2	Совершенствование ударов мяча по воротам.	
3.3	Выполнение элементов техники с мячом и без мяча в быстром темпе	
4	Техническая подготовка	8
4.1	Обучение передаче и остановке мяча.	
4.2	Совершенствование навыков остановки мяча.	
4.3	Совершенствование навыков передаче мяча.	
4.4	Обучение остановки мяча бедром. Совершенствование остановки мяча бедром.	
4.5	Обучение ударам мяча.	
4.6	Совершенствование навыков удара мяча.	
4.7	Обучение удару мяча слета.	
4.8	Совершенствование навыков удара мяча с лета.	
4.9	Обучение остановке мяча после отскока.	
4.10	Обучение удару мяча головой. Совершенствование удару мяча головой.	
5	Тактическая подготовка	10
5.1	Обучение отбору мяча у соперника.	
5.2	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	
5.3	Обучение навыкам розыгрыша мяча в стандартных положениях.	
5.4	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	
5.5	Упражнения для развития умения «видеть поле».	
5.6	Тактические действия вратаря	
6	Контрольные и календарные игры	5
6.1	Учебная игра.	

6.2	Первенство колледжа по мини футболу.	
6.3	Участие в районных соревнованиях по мини- футболу.	
6.4	Участие в Спартакиаде СПО, НПО по мини-футболу.	
	ИТОГО:	35