

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Мамадышский политехнический колледж»

Согласовано

Заместитель директора по УВР:

 Марданова Г.Р.

Утверждено

Директор ГАПОУ

«Мамадышский ПК»

 Исмагулов Н.Н.



Дополнительная общеобразовательная программа

Физкультурно – спортивной направленности

Спортивные игры «Мини - футбол»

Руководитель кружкового объединения

Гибадуллин Дамир Айратович

Срок реализации 3 года

г. Мамадыш 2018 год

1. Пояснительная записка

Программа составлена на основании примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и комплексной программы по физическому воспитанию, адаптирована для занятий в общеобразовательной школе.

Программа служит основным документом для построения многолетней подготовки футболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы на этапе начальной подготовки.

Футбол – одна из самых популярных и массовых коллективных спортивных игр. Футболом в России занимается большое количество взрослых, юношей и детей.

Футбол – подлинно атлетическая игра. Она способствует развитию быстроты, выносливости, силы и прыгучести, а также ловкости.

В игре футболист выполняет чрезвычайно высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей человека, воспитывает морально-волевые качества. Разнообразная и большая по объему двигательная деятельность, осуществляемая в вероятных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движения и их биохимической рациональности. Двигательная координация является фундаментом успеха в различных видах спорта, особенно в тех, в которых окончательный результат обуславливается высоким уровнем технической подготовленности.

Именно ловкость является отличительной чертой высокого спортивного мастерства. По-настоящему ловкий игрок может выполнить целый каскад финтов или какой-то отдельный трюк, забить гол из труднейшей ситуации.

Ловкость футболиста проявляется, прежде всего, в действиях с мячом и без мяча, в постоянно меняющихся ситуациях на футбольном поле. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударами по мячу, требуют от игрока самого широкого проявления координационных возможностей. Если к этому добавить, что двигательная и техническая деятельность футболиста протекает в условиях единоборства и различных исходных позах (удары через себя, в подкате, удары головой в прыжке), в постоянно меняющихся условиях игры (дождь, жара, травяное, гаревое, земляное поле, естественное и искусственное освещение и прочее), то станет понятным, насколько важен для эффективной игровой деятельности футболистов высокий уровень развития качества ловкости. От того, насколько хорошо игрок владеет собственным двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности, зависит быстрота, точность и своевременность выполнения приемов.

Естественно, что широкие координационные возможности должны быть заложены еще в детском и юношеском возрасте.

Мини-футбол является средством активного отдыха для всех категорий населения. Усиление внимания к развитию футбола совпадает с необходимостью решения такой **актуальной задачи**, как совершенствование всех составных звеньев системы подготовки резервов по футболу в Российской Федерации в целях дальнейшего повышения мастерства отечественных футболистов.

Цель программы: создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, привитию занимающимся любви к избранному виду спорта, интереса к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства;

- обеспечение всесторонней физической подготовки членов секции;
- максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве;
- на основе высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки занимающихся постоянно совершенствовать их техническую подготовку и уровень тренированности;
- организация систематической воспитательной работы;
- профилактика асоциального поведения;
- развитие личности ребенка;
- привитие спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- укрепление здоровья занимающихся, соблюдение ими требований личной и общественной гигиены;
- систематическое проведение спортивных соревнований и активное участие в них членов секций.

В соответствии с целями формируются **задачи предмета:**

- овладеть техническими приемами игры, повышение тактического мастерства занимающихся;
- уметь применять на практике тактические и технические приемы;
- обеспечить полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность футболистов.
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использования их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивно – рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Продолжительность программы: данная программа рассчитана на **306 часов**, которые распределяются следующим образом:

Группа начальной подготовки ГНП – 1 (первого года обучения) – 68 часов (нагрузка - 2 часа в неделю).

Группа начальной подготовки ГНП – 2 (второго года обучения) – 102 часа (нагрузка - 3 часа в неделю).

Группа начальной подготовки ГНП – 3 (третьего года обучения) – 136 часов (нагрузка - 4 часа в неделю).

В процессе обучения используются следующие **методы:** общепедагогические (словесные и наглядные), специфические (методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный).

Программа предусматривает использование фронтальной, индивидуальной, групповой, круговой и поточной форм учебной работы занимающихся.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

- вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- текущий, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме.
- итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Наполняемость групп – 20 человек. Она обусловлена уровнем спортивной подготовки занимающихся.

2. Тематическое распределение часов

№ п/п	Разделы подготовки	ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3
1	Теоретическая подготовка	2	2	2
2	Общая физическая подготовка	5	3	3
3	Специальная физическая подготовка	3	4	4
4	Техническая подготовка	30	38	44
5	Тактическая подготовка	24	40	53
6	Судейская практика	2	5	10
7	Соревнования	2	10	20
8	Общее количество часов	68	102	136

3. Содержание курса

Группа начальной подготовки ГНП-1 (68 часов).

Теоретические занятия – 2 часа:

Тема 1:

Вводное занятие (1 час).

Цели, задачи и содержание программы обучения. Правила техники безопасности и личной гигиены в тренировочном процессе.

Тема 2:

История возникновения и развития футбола (1 час).

Изучение правил игры и историю развития футбола.

Практические занятия – 66 часов:

Тема 3:

Общая физическая подготовка (5 часов).

Обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность футболистов.

Тема 4:

Специальная физическая подготовка (3 часа).

Процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой футбола и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов

Тема 5:

Техническая подготовка (30 часов).

Совокупность способов выполнения разнообразных движений, применяемых в игре.

Обучение и совершенствование техники:

- 1 Ударам по мячу ногами.
- 2 Ударам по мячу головой.
- 3 Остановки мяча.
- 4 Ведения мяча.
- 5 Обманным движениям.
- 6 Отбора мяча.
- 7 Вбрасывания мяча.
- 8 Игры вратаря.

Тема 6:

Тактическая подготовка (24 часа).

Наиболее целесообразные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, направленные на достижение намеченной цели в данной игре.

Обучение и совершенствование тактики:

- 1 Передач мяча.
- 2 Отбора мяча посредством согласованных действий.
- 3 Тактических комбинаций.
- 4 Розыгрыша стандартных положений.
- 5 Командных действий.

Тема 7:

Судейская практика (2 часа).

Участие в соревнованиях (2 часа). (Выполнение упражнений в условиях соревнований).

Содержание курса.

Группа начальной подготовки ГПН-2 (102 часа).

Теоретические занятия – 2 часа:

Тема 1:

Вводное занятие (1 час).

Цели, задачи и содержание программы обучения. Правила техники безопасности и личной гигиены в тренировочном процессе.

Тема 2:

История возникновения и развития футбола (1 час).

Изучение правил игры и историю развития футбола.

Практические занятия – 100 часов:

Тема 3:

Общая физическая подготовка (3 часа).

Обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность футболистов.

Тема 4:

Специальная физическая подготовка (4 часа).

Процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой футбола и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Тема 5:

Техническая подготовка (38 часов).

Совокупность способов выполнения разнообразных движений, применяемых в игре.

Обучение и совершенствование техники:

1. Ударам по мячу ногами.
2. Ударам по мячу головой.
3. Остановки мяча.
4. Ведения мяча.
5. Обманным движениям.
6. Отбора мяча.
7. Вбрасывания мяча.
8. Игры вратаря.

Тема 6:

Тактическая подготовка (40 часов).

Наиболее целесообразные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, направленные на достижение намеченной цели в данной игре.

Обучение и совершенствование тактики:

1. Передач мяча.
2. Отбора мяча посредством согласованных действий.
3. Тактических комбинаций.
4. Розыгрыша стандартных положений.
5. Командных действий.

Тема 7:

Участие в соревнованиях (10 часов).

Судейская практика (5 часов). (Выполнение упражнений в условиях соревнований).

Содержание курса.

Группа начальной подготовки ГПН-3 (136 часов).

Теоретические занятия – 2 часа:

Тема 1:

Вводное занятие (1 час).

Цели, задачи и содержание программы обучения. Правила техники безопасности и личной гигиены в тренировочном процессе.

Тема 2:

История возникновения и развития футбола (1 час).

Изучение правил игры и историю развития футбола.

Практические занятия – 134 часа:

Тема 3:

Общая физическая подготовка (3 часа).

Обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность футболистов.

Тема 4:

Специальная физическая подготовка (4 часа).

Процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой футбола и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Тема 5:

Техническая подготовка (44 часа).

Совокупность способов выполнения разнообразных движений, применяемых в игре.

Обучение и совершенствование техники:

- 1 Ударам по мячу ногами.
- 2 Ударам по мячу головой.
- 3 Остановки мяча.
- 4 Ведения мяча.
- 5 Обманным движениям.
- 6 Отбора мяча.
- 7 Вбрасывания мяча.
- 8 Игры вратаря.

Тема 6:

Тактическая подготовка (53 часа).

Наиболее целесообразные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, направленные на достижение намеченной цели в данной игре.

Обучение и совершенствование тактики:

- 1 Передач мяча.
- 2 Отбора мяча посредством согласованных действий.
- 3 Тактических комбинаций.
- 4 Розыгрыша стандартных положений.
- 5 Командных действий.

Тема 7:

Участие в соревнованиях (20 часов).

Судейская практика (10 часов). (Выполнение упражнений в условиях соревнований).

4. Требования к уровню подготовки

В результате изучения дисциплины учащиеся должны

знать:

- технику и тактику игры, методы обучения.
- правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
- методические приемы обучения групповым и командным действиям.
- методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

уметь:

- овладеть навыками судейства.
- обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
- уметь провести занятия с командами младших и старших школьников.
- уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.
- анализировать свои действия.
- провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.

5. Список литературы

Литература для обучающихся:

1. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. Физкультура для всей семьи. Москва. Изд. «Физкультура и спорт» 1988г.
2. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия. Москва. Изд. «Радуга». 1982г.
3. Сосновский И.Ю., Чайковский А.М. Энциклопедический словарь юного спортсмена. Москва. Изд. «Педагогика» 1980г.
4. Лях В.И., Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б. Физическая культура. Учебник для учащихся 10 – 11 классов общеобразовательных школ. Москва. Изд. «Просвещение» 1997г.

Литература для педагога:

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Москва. АСТ АСТРЕЛЬ. 2003г.
2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. Москва. Изд. «Физкультура и спорт». 1998г.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва. АСАДЕМА. 2001г.
4. Гогонов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Москва. АСАДЕМА. 2002г.
5. Андреев С.Н. Играй в футбол. Москва. ПОМАТУР 1999г.
6. Швыков И.А. Футбол в школе. Москва. ТЕРРА – СПОРТ. 2002г.

