

Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края

Государственное автономное образовательное учреждение

Агинский педагогический колледж им.Базара Ринчина

Утверждаю 877

заместитель директора по учебной работе

Дамдинова Б.Н.

«01» сентября 2021г.



Физическая
культура, спорт
и фитнес

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«Мини-футбол»

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Пояснительная записка

Рабочая программа по футболу является программой дополнительного образования, предназначеннной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Принята в общеобразовательном учреждении, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича. Программа разработана для обучающихся 11-15 лет и реализуется на базе мастерской по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

Цели и задачи

Игра в мини-футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

Основными задачами программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, готовят организм к физической деятельности, развиваются определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлении материала, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Нормативы по физической и технической подготовке

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	46	4,4
Бег 400м (сек)				67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)			1400	1500		
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег 5x30м с ведением мяча (сек)				30,0	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55	65	75
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25	
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38

Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45	50	55
Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

№	Содержание материала	Дата	
		по плану	фактич
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.		
2	Основные правила игры в футбол		
3	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.		
4	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы		
5	Ведение мяча		
6	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема		
7	Удар носком		
8	Удар серединой лба на месте		
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии		
10	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника		
11	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы		
13	Удар по летящему мячу средней частью подъема		
14	Вбрасывание мяча из-за боковой линии		
15	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника		
16	Обманные движения (финты)		
17	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы		
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
19	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема		
20	Резаные удары		
21	Удар по мячу серединой лба		
22	Удар боковой частью лба		
23	Остановка катящегося мяча подошвой		
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы		
25	Остановка мяча грудью		
26	Совершенствование техники ведения мяча		
27	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо		

28	Отбор мяча подкатом		
29	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом		
30	Финт ударом		
31	Финт остановкой		
32	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите		
33	Тактические действия в нападении		
34	Двухстороння игра (Соревнование)		
35	Двухстороння игра		

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Программа реализуется на базе мастерской по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

Оборудование спортивных помещений:

Спортивный зал:

- Многофункциональная рама
- Мячи
- Фишки
- Конусы
- Гимнастические коврики
- Роллы
- Полусфера (Bosu)
- Скалки
- Гантели
- Бодибар
- Ремень для йоги
- Блок для йоги
- Изотоническое кольцо
- Помпоны
- Палка гимнастическая
- Гимнастические скамейки
- Методические пособия и рекомендации
- Инструкция по технике безопасности
- Контрольные нормативы

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Федеральный закон от 4.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Постановление Правительства РФ от 31.12. 2004г №904 «О федеральном агентстве по физической культуре и спорту»
3. Постановление Правительства РФ от 29.05.2008 № 410 «О федеральном агентстве по физической культуре и спорту»
4. В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б. Мейксона «Физическая культура учебник для 10-11 классов» 2010г – 345с
5. Е.А.Воронова «Здоровый образ жизни»: программы, мероприятия, игры.- Изд.2-е.- Ростов н/Д: Феникс, 2012.-245
6. Педролетти, Мишель. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. – Ростов н/Д.: Феникс,2011 - 176 с.
7. Клещев Ю.Н. «Волейбол»- (Серия «Школа тренера») М., «ФиС», 2005г.- 400с., ил
8. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Спортивные игры: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: «Академия», 2009г – 400с.

Дополнительные источники:

9. Методическое пособие – «Физиологическое обоснование средств восстановлений и их характеристика», Курченкова О.В. 2010 г.
10. Методическое пособие – «Методика составления индивидуальных программ физического воспитания», Масюк Л.Н., Библиотека ТПК 311.
11. Методические рекомендации для студентов по выполнению самостоятельных работ Н.А. Давыдова 2011г.