

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ «МИНИ-ФУТБОЛ»**

Анадырь 2020г.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2020
		Лист 2/16

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чукотского автономного округа «Чукотский многопрофильный колледж» (далее ГАПОУ ЧАО «ЧМК»)

Разработчик:

Федоренко Юрий Георгиевич педагог дополнительного образования  
ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Рассмотрена на заседании

предметно-цикловой комиссии

педагогов дополнительного образования

Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель \_\_\_\_\_ /А.А. Мамросенко/

Рекомендована Методическим советом ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Протокол Методического совета № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

## 1. Пояснительная записка

Программа физического воспитания учащихся по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих 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 учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

**Цель программы** – гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности учащихся, воспитание чувства коллективизма, дружеских взаимоотношений, подготовка разрядников, выявление лучших спортсменов в группе для участия в соревнованиях

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

1. закаливание детей;
2. содействие гармоничному развитию личности;
3. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
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;

Настоящая программа рассчитана на учебный материал в **объеме 306 часов в год**. Из этого общего количества занятий 300 часов отводится на практические занятия по овладению двигательными навыками и умениями, техникой и тактикой волейбола. Форма обучения-занятия по 3 часа 3 раза в неделю.

Программа предназначена для подготовки сборных команд колледжа.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2020
		Лист 5/16

## **2. Основное содержание программы**

### **Введение (3 часа)**

Краткая характеристика, цель и задачи курса, техника безопасности на занятиях. Двигательный режим, значение физических нагрузок для организма.

### **Тема 1. История ФУТБОЛА (3 часа)**

Развитие футбола в России и за рубежом. Правила судейства соревнований по футболу.

### **Тема 2. Практическое обучение двигательных умений и навыков (64 часов)**

Упражнения без мяча, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча.

Индивидуальная работа, работа в парах, работа в колоннах со сменой мест. Отработка различных комбинаций.

### **Тема 3. Обучение и совершенствование навыков командной игры (21 часов)**

Защитные действия при опеке, борьба за мяч, командные действия в защите, командные действия в нападении.

### **Тема 4. Игровая практика (80 часов)**

Совершенствование техники двусторонней игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

### **Тема 5. Соревновательная практика (78 часов)**

Проведение и участие в соревнованиях. Правила соревнований, обучение судейству, составление положения о соревнованиях.

### **Тема 6. Общефизические и общеразвивающие упражнения (27 часов)**

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

### **Тема 7. Специально-беговые и специально-силовые упражнения (30 часов)**

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста, упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста, упражнения для развития ловкости баскетболиста.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2020
		Лист 6/16

### **3. Требования к уровню подготовки обучающихся**

**В результате изучения образовательной программы обучающийся должен**

#### **Знать и уметь:**

1. Дети 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 классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2020
		Лист 7/16

#### 4. Календарно-тематический план Календарно-тематическое планирование образовательной программы «Мини-Футбол», 306 часов

Номера занятий	Наименования разделов и тем	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
<b>Введение (3 часа)</b>			
1.	Краткая характеристика и история футбола.		
2.	Цель и задачи курса. Техника безопасности на занятиях.		
3.	Двигательный режим, значение физических нагрузок для организма		
<b>Тема 1. История футбола (3 часа)</b>			
4.	Развитие футбола в России и за рубежом.		
5.	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.		
6.	Правила судейства соревнований по мини футболу.		
<b>Тема 2. Практическое обучение двигательных умений и навыков (64 часов)</b>			
7.	Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.		
8.	Втягивающая тренировка.		
9.	Специальные упражнения, свободная практика.		
10.	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».		
11.	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».		
12.	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.		
13.	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.		
14.	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.		
15.	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».		
16.	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол		
17.	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.		
18.	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.		
19.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.		
20.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.		
21.	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег.		
22.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.		
23.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.		
24.	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.		
25.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2020
		Лист 8/16

26.	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.		
27.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.		
28.	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.		
29.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.		
30.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.		
31.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.		
32.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.		
33.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.		
34.	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.		
35.	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.		
36.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.		
37.	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.		
38.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.		
39.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.		
40.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.		
41.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.		
42.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов		
43.	Специальные упражнения. Чеканка мяча.		
44.	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.		
45.	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.		
46.	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.		
47.	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.		
48.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.		
49.	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.		
50.	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.		
51.	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.		
52.	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.		
53.	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.		
54.	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.		
55.	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.		
56.	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2020
		Лист 9/16

57.	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.		
58.	Игра на опережение, старты из различных положений.		
59.	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.		
60.	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.		
61.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.		
62.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.		
63.	Прием мяча различными частями тела.		
64.	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.		
65.	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.		
66.	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.		
67.	Старты из различных положений, двусторонняя игра.		
68.	Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.		
69.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.		
70.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.		
<b>Тема 3. Обучение и совершенствование навыков командной игры (15 часов)</b>			
71.	Защитные действия при опеке игрока без мяча.		
72.	Защитные действия при опеке игрока с мячом.		
73.	Перехват мяча.		
74.	Командные действия в защите.		
75.	Командные действия в нападении.		
76.	Развивать Защитные действия при опеке игрока без мяча.		
77.	Развивать Защитные действия при опеке игрока с мячом.		
78.	Развивать Перехват мяча.		
79.	Развивать Командные действия в защите.		
80.	Развивать Командные действия в нападении.		
81.	Совершенствовать Защитные действия при опеке игрока без мяча.		
82.	Совершенствовать Защитные действия при опеке игрока с мячом.		
83.	Совершенствовать Перехват мяча.		
84.	Совершенствовать Командные действия в защите.		
85.	Совершенствовать Командные действия в нападении.		
<b>Тема 4. Игровая деятельность (80 часов)</b>			
86.	Совершенствование техники двусторонней игры, в процессе учебно-тренировочной игры.		
87.	Совершенствование техники двусторонней игры, в процессе учебно-тренировочной игры.		
88.	Совершенствование техники двусторонней игры, в процессе учебно-тренировочной игры.		
89.	Совершенствование техники двусторонней игры, в процессе учебно-тренировочной игры.		
90.	Совершенствование техники двусторонней игры, в процессе учебно-тренировочной игры.		









ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2020	
		Лист 14/16	

233.	Проведение и участие в соревнованиях.		
234.	Проведение и участие в соревнованиях.		
235.	Проведение и участие в соревнованиях.		
236.	Проведение и участие в соревнованиях.		
237.	Проведение и участие в соревнованиях.		
238.	Проведение и участие в соревнованиях.		
239.	Проведение и участие в соревнованиях.		
240.	Проведение и участие в соревнованиях.		
241.	Проведение и участие в соревнованиях.		
242.	Проведение и участие в соревнованиях.		
243.	Проведение и участие в соревнованиях.		
244.	Проведение и участие в соревнованиях.		
<b>Тема 6. Общефизические и общеразвивающие упражнения (27 часов)</b>			
245.	Прыжки в длину с места, с разбега	По расписанию	По расписанию
246.	Бег на короткие дистанции		
247.	Бег на длинные дистанции		
248.	Челночный бег		
249.	Силовая подготовка с использованием отягощений в тренажерном зале		
250.	Упражнения с гантелями		
251.	Упражнения с набивными мячами		
252.	Специально-беговые упражнения с использованием различных приспособлений		
253.	Встречные и круговые эстафеты		
254.	Прыжки в длину с места, с разбега		
255.	Бег на короткие дистанции		
256.	Бег на длинные дистанции		
257.	Челночный бег		
258.	Силовая подготовка с использованием отягощений в тренажерном зале		
259.	Упражнения с гантелями		
260.	Упражнения с набивными мячами		
261.	Специально-беговые упражнения с использованием различных приспособлений		
262.	Встречные и круговые эстафеты		
263.	Прыжки в длину с места, с разбега		
264.	Бег на короткие дистанции		
265.	Бег на длинные дистанции		
266.	Челночный бег		
267.	Силовая подготовка с использованием отягощений в тренажерном зале		
268.	Упражнения с гантелями		
269.	Упражнения с набивными мячами		
270.	Специально-беговые упражнения с использованием различных приспособлений		
271.	Встречные и круговые эстафеты		
<b>Тема 7. Специально-беговые и специально-силовые упражнения (30 часов)</b>			
272.	Упражнения для развития быстроты движений футболистов.		
273.	Упражнения для развития специальной		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2020
		Лист 15/16

	выносливости футболистов.		
274.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств футболистов.		
275.	Упражнения для развития ловкости футболистов.		
276.	Упражнения для развития прыгучести футболистов.		
277.	Развивать Упражнения для развития быстроты движений футболистов.		
278.	Развивать Упражнения для развития специальной выносливости футболистов.		
279.	Развивать Упражнения для развития скоростно-силовых качеств футболистов.		
280.	Развивать Упражнения для развития ловкости футболистов.		
281.	Развивать Упражнения для развития прыгучести футболистов.		
282.	Совершенствовать Упражнения для развития быстроты движений футболистов.		
283.	Совершенствовать Упражнения для развития специальной выносливости футболистов.		
284.	Совершенствовать Упражнения для развития скоростно-силовых качеств футболистов.		
285.	Совершенствовать Упражнения для развития ловкости футболистов.		
286.	Совершенствовать Упражнения для развития прыгучести футболистов.		
287.	Упражнения для развития быстроты движений футболистов.		
288.	Упражнения для развития специальной выносливости футболистов.		
289.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств футболистов.		
290.	Упражнения для развития ловкости футболистов.		
291.	Упражнения для развития прыгучести футболистов.		
292.	Развивать Упражнения для развития быстроты движений футболистов.		
293.	Развивать Упражнения для развития специальной выносливости футболистов.		
294.	Развивать Упражнения для развития скоростно-силовых качеств футболистов.		
295.	Развивать Упражнения для развития ловкости футболистов.		
296.	Развивать Упражнения для развития прыгучести футболистов.		
297.	Совершенствовать Упражнения для развития быстроты движений футболистов.		
298.	Совершенствовать Упражнения для развития специальной выносливости футболистов.		
299.	Совершенствовать Упражнения для развития скоростно-силовых качеств футболистов.		
300.	Совершенствовать Упражнения для развития ловкости футболистов.		
301.	Совершенствовать Упражнения для развития прыгучести футболистов.		
	<b>Итого</b>	<b>306 часов</b>	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2020
		Лист 16/16

## 5. Перечень учебно-методического обеспечения

### Основные источники:

1. Янсон Ю.А. «Новые педагогические технологии», 2005.
2. Журнал «Физическая культура в школе», 2000-2006 гг.