

Областное государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Новгородский химико-индустриальный техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГА ПОУ «Новгородский
химико-индустриальный техникум»

Д.А. Баженов



Дополнительная общеразвивающая программа спортивной секции «Мини-футбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Вид деятельности: общеразвивающая

Возраст обучающихся: 16-20 лет

Срок реализации: 3 года

Общее количество часов: 456

Разработал: руководитель физвоспитания И.А. Чашина

Великий Новгород

2015

Содержание:

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план и содержание программы
3. Методическое обеспечение программы
4. Список литературы

1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы спортивной секции «Мини-футбол»: физультурно-спортивная, вид деятельности-общеразвивающая.

Актуальность программы:

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание студентов. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является мини-футбол.

Мини-футбол один из самых массовых видов спорта, культивируемых в нашей стране, как все более скоростной и зрелищный вид спорта. Мини-футбол является мощным средством воспитания необходимых жизненных качеств как психологических, так и физиологических.

Место программы в программном поле учреждения:

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в учреждении. Благодаря этому студенты смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Студенты, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по мини-футболу различного масштаба.

Цель программы: углублённое изучение спортивной игры мини-футбол.

Задачи программы:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение судейству игр (терминология, жесты судей, ведение протоколов матчей);

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание высоких морально-волевых качеств и дисциплинированности;
- формирование стремления к самосовершенствованию и физическому развитию на основе отбора в сборную команду техникума;
- формирование потребности к здоровому образу жизни;
- формирование интереса к систематическим занятиям избранным видом спорта в свободное время;

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Формирование сборной команды Техникума для участия в соревнованиях различного уровня.

Режим занятий:

Учебный план программы составлен с учётом особенностей организации и осуществления образовательной деятельности в системе дополнительного образования техникума, норм и требований СанПиН 2.4.4.3172-14, установленного расписанием режима занятий: 38 учебных недель, 2 раза в неделю по 2 часа. Во время занятий предусмотрены 10-минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха.

Принципы набора в секционную группу:

- добровольность;
- заинтересованность;
- желание к самосовершенствованию своих физических способностей и технических навыков игры.

В секционную группу принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Особенность программы в том, что все занимающиеся в секции не делятся в зависимости от возраста и уровня спортивного мастерства на учебные группы, а составляют костяк сборной команды техникума и игроков кандидатов на попадание в сборную команду.

Основной набор в группу проходит в сентябре, но и в течение учебного года происходит докомплектация группы занимающихся. В соответствии с этим, в учебно-тренировочном процессе имеет место дифференцированное обучение и деление занимающихся на группы, выполняющие различные задания по уровню подготовленности в каждом конкретном занятии.

Основной акцент учебно-тренировочной работы делается на интегральной подготовке, в которой упражнения по совершенствованию техники выполнения сочетаются с групповыми тактическими взаимодействиями.

Возраст обучающихся:

Данная программа рассчитана на студентов 16-20 лет

Количество обучающихся в группе:

В соответствии с нормами и требованиями СанПиН: 4м² на 1 человека (площадь спортивного зала 223,5м²) количество занимающихся в одной группе от 10 до 30 человек

Форма занятий: учебно-тренировочные занятия, товарищеские и матчевые встречи, соревнования.

Форма проведения занятий: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Данная программа предусматривает проведение практических и теоретических занятий, выполнение контрольных нормативов, подготовку и участие в товарищеских играх и соревнованиях.

Ожидаемые результаты:

После окончания первого года обучения занимающиеся должны:

Знать:

- правила игры и соревнований, судейство, терминология и судейские жесты
- основы тактики игры

Иметь представление о:

- влиянии физических упражнений на организм занимающегося
- гигиене, врачебном контроле, самоконтроле
- оказании первой медицинской помощи

Проявлять умение:

- выполнять остановки, удары и перехваты мача различными способами
- выполнять удары по мячу а точность попадания в ворота
- выполнять отбор мяча у соперника в различных ситуациях

Для вратаря:

- основная стойка вратаря и передвижения в воротах
- ловля мяча без падения и с падением
- отбивание мяча в прыжке на выходе из ворот

После окончания второго года обучения занимающиеся должны:

Знать:

- правила игры и соревнований, судейство, терминология и судейские жесты (овладеть навыками судейства)
- основы тактики игры

Иметь представление о:

- влиянии физических упражнений на организм занимающегося
- гигиене, врачебном контроле, самоконтроле
- оказании первой медицинской помощи.

Проявлять умение:

- выполнять остановки, удары и перехваты мача различными способами
- выполнять удары по мячу а точность попадания в ворота
- выполнять удары по летящему мячу
- выполнять отбор мяча у соперника в различных ситуациях
- бросок мяча подъемом
- переводы мяча стопой и грудью
- ложные движения – «финты»
- изменять тактический плана игры в зависимости от сложившейся ситуации (защита, нападение)
- выполнять тактические действия на своём игровом месте

Для вратаря:

- основная стойка вратаря и передвижения в воротах
- ловля мяча без падения и с падением
- отбивание мяча в прыжке на выходе из ворот
- действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с выбросом ноги

- повторный бросок на мяч

После окончания третьего года обучения обучающиеся должны:

знать:

- правила игры и соревнований, судейство, терминология и судейские жесты (овладеть навыками судейства)
- основы тактики игры

Иметь представление о:

- влиянии физических упражнений на организм занимающегося
- гигиене, врачебном контроле, самоконтроле
- оказании первой медицинской помощи.

Проявлять умение:

- выполнять остановки, удары и перехваты мяча различными способами
- выполнять удары по мячу, а точность попадания в ворота
- выполнять удары по летящему мячу
- выполнять отбор мяча у соперника в различных ситуациях
- бросок мяча подъемом
- переводы мяча стопой и грудью
- ложные движения – «финты»
- изменять тактический план игры в зависимости от сложившейся ситуации (защита, нападение)
- выполнять тактические действия на своём игровом месте

Для вратаря:

- основная стойка вратаря и передвижения в воротах
- ловля мяча без падения и с падением
- быстрый подъем с мячом на ноги после падения
- отбивание мяча в прыжке на выходе из ворот
- действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с выбросом ноги
- повторный бросок на мяч
- умение управлять командой при защитных взаимодействиях

Формы подведения итогов реализации программы:

Для отслеживания динамики освоения программы осуществляется промежуточная и итоговая аттестация по физической и технической подготовленности обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится с целью выявления уровня развития умений, навыков и компетенций студентов, их соответствие с прогнозируемыми результатами дополнительной общеразвивающей программы.

При проведении промежуточной аттестации по дополнительной общеразвивающей программе используется безоценочная система (зачёт/незачёт) и бальная система.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в учебном году: по окончании первого семестра и по окончании учебного года. По итогам промежуточной аттестации педагог делает запись в журнале учёта работы педагога

дополнительного образования в объединении (отметку зачет/незачет или количество баллов).

Итоговая аттестация проводится по истечении срока реализации данной дополнительной общеразвивающей программы.

Основным из показателей успешности овладения программой является успешность выступления на соревнованиях различного уровня.

2. Учебно-тематический план и содержание программы

2.1. Учебно - тематический план

№ п/п	наименование тем	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	Теоретическая подготовка	2	2	2
2	Общая и специальная физическая подготовка	22	22	22
	Общая физическая подготовка (бег, беговые упражнения, силовые упражнения)	10	10	10
	Специальная физическая подготовка (короткие ускорения, упр. на развитие силы ног, жонглирование мячом, удары по мячу, подкаты, для вратаря-ловля мяча с падением и без)	12	12	12
3	Техническая подготовка	40	40	40
	«Пасы» мяча	6	6	6
	«Обработка мяча»	6	6	6
	Удары по воротам	8	8	8
	Перехваты и обрезаки мяча	10	10	10
	Обводки и борьба за мяч	10	10	10
	Для вратаря: ловля мяча, «пас», выходы на мяч, выбивание мяча	В ходе каждого занятия	В ходе каждого занятия	В ходе каждого занятия
4	Тактическая подготовка	26	26	26
	Тактика защиты	12	12	12
	Тактика нападения	14	14	14
	Тактическая подготовка вратаря	В ходе каждого занятия	В ходе каждого занятия	В ходе каждого занятия

5	Соревнования и матчевые (товарищеские) встречи	не менее 52 часов	не менее 52 часов	не менее 52 часов
6	Контрольные испытания	6	6	6
7	Судейская практика	не менее 4 часов	не менее 4 часов	не менее 4 часов
8	Итого	152	152	152

Всего: 456 часов

2.2. Содержание программы

Теоретическая подготовка

- история мини-футбола
- правила игры, права и обязанности игроков
- правила соревнований, судейские жесты и терминология
- техника безопасности на занятиях
- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
- оказание первой медицинской помощи при травмах
- массаж.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

- ОРУ
- упражнения с отягощениями
- спортивные игры
- эстафеты
- беговые упражнения
- бег на различные дистанции, кроссы
- упражнения на растяжку мышц (преимущественно ног)

Специальная физическая подготовка

- приседания с отягощениями
- броски набивного мяча ногой на дальность
- борьба за мяч
- повторное пробегание коротких отрезков
- бег с изменением направления
- эстафетный бег
- бег с изменением скорости
- челночный бег спиной и лицом вперед
- прыжки с разбега толчком одной или двух ног
- жонглирование мячом в воздухе
- двусторонняя игра
- ведение и обводка стоек (игроков)
- «пасы» игрокам
- удары по воротам

Для вратаря:

- многократное повторение упражнений по ловле и бросках мяча двумя руками
- броски мяча одной рукой

- прыжки в сторону с падением и перекатом
- повороты во время бега переступая и на одной ноге
- остановки во время бега выпадам, прыжком, переступанием

Техническая подготовка

- удары по неподвижному и катящемуся правой и левой ногой (разными частями стопы)
- удары по летящему мячу
- удары на точность (в ноги партнёру, в цель, на ход двигающемуся партнёру)
- удары по мячу головой на точность
- удары на точности, силу и дальность
- бросок мяча подъемом
- переводы мяча стопой и грудью
- удар – «подсечка» (носком)
- удары пяткой (назад) по катящемуся мячу
- резаные удары
- остановка мяча различными способами
- ведение мяча, различными способами меняя скорость и направление движения
- ложные движения – «финты»
- отбор мяча у соперника в различных ситуациях
- перехват мяча

Для вратаря:

- основная стойка вратаря
- передвижения в воротах
- ловля мяча без падения и с падением
- ловля мяча с падением и перекатом
- быстрый подъём с мячом на ноги после падения
- отбивание мяча в прыжке на выходе из ворот
- отбивание ногой мяча
- действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с выбросом ноги
- повторный бросок на мяч
- броски мяча руками и выбивание мяча руками на точность
- ловля катящегося в сторону мяча в броске
- ловля опускающегося и прыгающего мяча

Тактическая подготовка

- тактические действия полевых игроков
- тактические действия в нападении и защите
- изменение тактического плана игры в зависимости от сложившейся ситуации
- выполнение тактических действий на своём игровом месте

Тактика игры в нападении:

- передача мяча открывающемуся партнёру
- выбор места для получения мяча
- создание численного перевеса в атаке за счёт скорости маневрирования по фронту обороны и за счёт подключения защитников
- взаимодействие с партнёром во время атаки при численном преимуществе над защитниками
- взаимодействие с партнёрами при равном соотношении или численном

превосходстве защитников соперника

- смена флангов атаки за счёт точной длинной передачи мяча на свободный от защитников фланг
- выбор места вблизи ворот противника для завершения атаки ударом по воротам
- комбинации с переменной мест
- освобождение из под опеки противника для получения мяча
- организация контратак
- быстрый прорыв
- позиционное нападение

Тактика игры в защите:

- зонный метод обороны
- отбор мяча у противника перехватом или выбиванием
- персональная опека или комбинированная оборона
- подстраховка и помощь партнёру
- создание численного превосходства в обороне
- перестройка от обороны к началу развития атаки
- взаимодействие с вратарём
- групповые действия защитников

Тактика вратаря:

- выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара
- выбор места в штрафной площадке при ловле мяча на выходе и перехвате
- розыгрыш у своих ворот
- руководство игрой партнёров по обороне
- ввод мяча в игру
- организация контратаки
- игра на выходах
- позиции при угловом, штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот
- организация построения «стенки»

Контрольные игры и судейская практика

Участие в соревнованиях различного уровня и в товарищеских матчевых встречах.
Судейство во время товарищеских встреч и турниров.

Контрольные испытания

Физическая подготовленность

№ п/п	контрольные упражнения	Год обучения								
		1			2			3		
		оценка								
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	бег 30 м.,с	4,4	4,3	4,2	4,2	4,1	4,0	4,1	4,0	3,9
2	бег 100 м., с	14,1	13,8	13,5	13,8	13,5	13,2	13,5	13,2	12,9
3	бег 1000 м. мин	3,45	3,40	3,35	3,40	3,35	3,25	3,25	3,15	3,05
5	прыжок в длину с места, см	210	225	245	220	235	255	230	245	265

6	челночный бег 6x5 м., с	9,6	9,4	9,2	9,4	9,2	9,0	9,2	9,0	8,8
---	----------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

3 - "удовлетворительно"

4 - "хорошо"

5 - "отлично"

Техническая подготовленность

№ п/п	контрольные упражнения	Год обучения								
		1			2			3		
		оценка								
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	удар по мячу ногой на точность (кол-во попаданий)	4	5	6	5	6	7	6	7	8
2	жонглирование мячом (кол-во ударов)	8	11	14	11	14	17	14	17	20
3	ведение мяча, обводка 4 стоек и удар по воротам, с мах скоростью (кол-во попаданий.)	3	4	5	4	5	6	5	6	7
4	ловля мяча вратарём с пробития пенальти	3	5	7	5	7	8	7	8	10
5	ловля мяча вратарём с удара с разных позиций	3	5	7	5	7	8	7	8	10

3 - "удовлетворительно"

4 - "хорошо"

5 - "отлично"

В учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания - по технической подготовке (декабрь-январь), по общей и специальной физической подготовке (май). Основным из показателей успешности овладения программой является успешность выступления на соревнованиях различного уровня.

3. Методическое обеспечение программы:

Основными формами занятий являются: учебные занятия, учебно-тренировочные занятия, тренировочные, занятия игровой направленности, лекции, посещение соревнований, собственно игровая и соревновательная деятельность, самостоятельный и групповой просмотр волейбольных матчей и отдельных игровых моментов с использованием компьютерных технологий

Кадровые условия: преподаватель физического воспитания, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в области организации физкультурно-спортивной деятельности студентов.

Материально-техническое обеспечение: основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал техникума с мини-футбольной разметкой площадки, мини-футбольными воротами.

Спортивный инвентарь:

- мини-футбольные мячи на каждого занимающегося;
- набивные мячи - на каждого занимающегося;
- перекладины для подтягивания в висе;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого занимающегося;
- гимнастические маты;
- секундомер;
- свисток.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки
- гимнастическая стенка

Мультимедийные устройства:

- ноутбук
- проектор

4. Список литературы:

1. Следзевски, Д. Эффективность атаки в футболе. - Киев, 2008.
2. Монаков Г.В.: Подготовка футболистов. - М.:, 2007
3. Андреев С.Н.: Мини-футбол в школе. - М.: 2006
4. Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова: Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. - М.: Академия, 2006
5. Под общ. ред. д.пед.н. Е.В. Конеевой: Спортивные игры: правила, тактика, техника. - Ростов на/Д: Феникс, 2004