

Утверждаю

Директор ГБПОУ АО «АГПК»

О.П. Жигульская



ГБПОУ АО «АСТРАХАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**Дополнительная общеразвивающая программа
по физкультурно-спортивной направленности
«Мини-футбол»**

Астрахань 2024

Пояснительная записка.

Программа составлена на основе следующих нормативных правовых документов:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности предназначена для организации занятий по мини-футболу во внеурочной деятельности. Программа составлена согласно федеральному государственному образовательному стандарту общего образования. Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей учащихся. Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности студентов.

Цели и задачи

Обучения игре в мини-футбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной целью программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у учащихся, ознакомление с историей развития мини-футбола, освоение техники и тактики игры, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Теоретический раздел:

- Правила техники безопасности при проведении занятий.
- Историю рождения и развития мини-футбола.
- Основы спортивной тренировки – методы обучения.
- Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.
- Правила соревнований. Судейство соревнований.
- Правила игры. Футбольная терминология.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мини-футбол» у обучающихся развиваются: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника и тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по мини-футболу, сформировать первичные навыки судейства.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся в возрасте 15-17 лет.

Осуществляется свободный набор в группы.

Объем и срок освоения программы

Содержание программы реализуется за 1 учебный год в объеме 128 часов.

Формы обучения

Очная форма обучения.

Распределение годового планирования учебно-тренировочного материала

Программный материал		Количество часов
Теоретическая подготовка		10
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	2
2	История рождения и развития мини-футбола.	2
3	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	2
4	Правила соревнований.	2
5	Судейство соревнований.	2

Общая физическая подготовка		30
1	Развитие силы	6
2	Развитие быстроты	8
3	Развитие выносливости	4
4	Развитие ловкости	8
5	Развитие гибкости	4
Техническая подготовка		48
1	Стойки футболиста	4
2	Перемещения по площадке	6
3	Ведение мяча	18
4	Удары по мячу	12
5	Передачи мяча	8
Тактическая подготовка		28
1	Групповые действия в нападении	8
2	Командные действия в нападении	8
3	Групповые действия в защите	6
4	Командные действия в защите	6
Тестирование, контрольные испытания		2
Участие в соревнованиях		10
Итого		128

Содержание программы.

Материал программы дополнительного образования дается в следующих разделах:

«Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий.	Травматизм в процессе занятий футболом. Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Транспортировка и доврачебная помощь пострадавшему. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
История рождения и развития футбола.	История развития футбола в мире и в нашей стране. Достижения футболистов России в мире.
Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка.
Правила соревнований. Судейство соревнований.	Правила соревнований по футболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

«Общая физическая подготовка»

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. В зависимости от года обучения этот раздел неодинаково представлен в программе. В первый год обучения этому разделу следует уделять до 60% времени занятий, но уже во второй год обучения — только 50%. Постепенно, по мере овладения учащимся школой движения и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться. В третий год обучения — до 40%. В то же время значительно возрастает доля специальных упражнений. Бег 12 - 15 мин. Кросс в чередовании с ходьбой до 20 мин. Поворот. Повторный бег, переменный бег. Спринт.

Прыжки в длину с места, тройные и пятерные прыжки; прыжки в глубину и на возвышения до 60 - 70 см.

Метание гранаты, набивного мяча и других утяжеленных предметов.

Подтягивание из виса, лазанье по канату на время без помощи ног. Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Эстафетный бег.

Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3x10 м и 5x5 м.

Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку.

Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой.

«Специальная физическая подготовка»

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал по футболу, способствующий обучению учащихся техническим и тактическим приемам.

«Техническая подготовка»

1. Удар по мячу ногой.
2. Удар внутренней стороной стопы.
3. Удар серединой подъема.
4. Удар носком.
5. Удар внутренней частью подъема.
6. Удар внешней частью подъема.
7. Удар пяткой.
8. Удары с полулета.
9. Удары по мячу головой.
10. Удар головой с места.
11. Удар в броске.
12. Удар с лета.
13. Удары по воротам.

Остановки мяча:

1. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
2. Остановка мяча подошвой.
3. Остановка летящих мячей внутренней стороной стопы.

Ведение мяча.

Обманные движения.

Отбор мяча.

Обучение технике игры вратаря.

Основная стойка вратаря.

Ловля катящихся и низко летящих мячей.

Ловля полувысоких мячей.

Ловля высоко летящих мячей.

Отбивание летящих мячей.

Ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря.

Ловля низких, полувысоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря.

Вбрасывание мяча.

Открывание.

Закрывание.

Удары по воротам.

Передачи мяча.

«Тактическая подготовка»

1.Опека соперника.

2.Выход на свободное место.

3.Игра «в стенку».

4.Игра на добивание.

5.Быстрый прорыв.

Тактика игры вратаря:

1. Выбор места при выходе нападающего один на один с вратарем.

2. Место вратаря и защитников («стенки») при штрафном ударе.

Тактика- Прессинг:

1.Жесткий прессинг (по всему полю).

2.Прессинг игрока владеющего мячом (коллективный прессинг).

3.Полупрессинг.

4.Прессинг при схеме 2-2.

«Тестирование и контрольные испытания»

Тестирование и контрольные испытания помогают следить за уровнем *физической подготовленности учащихся.*

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех занимающихся необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению учебных нормативов. Здесь возможны различные варианты оценивания учащихся с учетом прироста в их двигательной и технической подготовленности.

Тестирование и контрольные испытания.

Специальная физическая подготовка футболистов.

Высота подскока (см.)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
Ю.	Д.	Ю.	Д.	Ю.	Д.	Ю.	Д.

30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15
35	35	3,9	4,0	5 п 20	5 п 10	55,5	1,00

Техническая подготовка футболистов

Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
Ю.	Д.	Ю.	Д.	Ю.	Д.	Ю.	Д.	Ю.	Д.
10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30
10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	35	35
9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	50	45

Возрастные контрольные испытания

	Контрольные испытания	15-16 лет		16-17 лет	
		юноши	девушки	юноши	девушки
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	7.9	9.2	7.2	8.1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	168	156	210	178
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	30	31	31	33
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	17	16	20	19
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	7		10	
6.	Отжимание в упоре лежа (раз)		12		14

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Вид занятий, тип подготовки	Количество часов
1-2	Правила техники безопасности. Вводная тренировка.	Теор.	2
3-4	Развитие футбола в мире. Совершенствование техники ведения мяча.	Теор.	2
5-6	Физическая и техническая подготовка футболиста. Совершенствование ударов по мячу подъёмом. СФП. Развитие силы.	Теор. Техн.	2
7-8	Тактическая и психологическая подготовка футболиста. Совершенствование ведения мяча и передач в движении. ОФП. Развитие быстроты.	Теор. Техн.	2
9-10	Организация и проведение соревнований по футболу. Судейство. Совершенствование ударов по мячу головой. Прессинг. ОФП. Развитие выносливости.	Теор. Техн.	2
11-12	Товарищеская игра.	Техн.	2
13-14	Разбор проведённой контрольной игры. Совершенствование длинных передач, приёмы остановки мяча. СФП. Развитие ловкости и гибкости.	Техн.	2

15-16	Тактические схемы (игра от обороны). Совершенствование индивидуальной атаки. СФП. Развитие прыгучести.	Техн.	2
17-18	Взаимодействие игроков при нападении 2X2. Совершенствование передач и ударов по воротам со средней дистанции с сопротивлением. Позиционное нападение 2X2. ОФП. Развитие силы.	Такт. Техн.	2
19-20	Взаимодействие игроков при зонной защите 2X2. Взаимодействие игроков при нападении 2X2. Совершенствование ведения мяча и удары со штрафного 6- метровой отметки. Позиционное нападение и зонная защита. СФП. Развитие быстроты.	Такт. Техн.	2
21-22	Взаимодействие игроков при зонной защите 1X2X1. Взаимодействие игроков при нападении 2X2. Совершенствование игры вратаря. ОФП. Развитие прыгучести.	Такт.	2
23-24	Товарищеская игра.	Техн.	2
25-26	Разбор проведенной контрольной игры. Совершенствование ведения мяча, коротких и средних передач. Финты. СФП. Развитие ловкости и гибкости.	Техн.	2
27-28	Взаимодействие игроков при зонной защите 2X2. Нападение 1X3. Совершенствование длинных передач, удары по воротам и добивание после ударов. СФП.	Такт. Техн.	2
29-30	Командные тактические действия. Участие вратаря в атакующих действиях партнёров. СФП.	Такт. Техн.	2
31-32	Персональная оборона, противодействие нападающих персональной обороне. Совершенствование ловли мяча вратарём. Выбор места в воротах.	Техн.	2
33-34	Психологическая подготовка футболиста. Совершенствование ведения мяча, удары с 10-метровой отметки.	Теор. Техн.	2
35-36	Товарищеская игра.	Техн.	2
37-38	Разбор проведённой контрольной игры. Совершенствование коротких передач и ударов по мячу с лёта.	Техн.	2
39-40	Тактическая подготовка футболиста. Групповые взаимодействия в двойках и тройках, розыгрыши со стандартных положений.	Такт. Техн.	2
41-42	Общая физическая подготовка футболиста.	Техн.	2
43-44	Специальная подготовка футболиста. Нападение быстрым прорывом, совершенствование техники работы с мячом.	Техн.	2
45-46	Правила соревнований. Зонная защита «четыре в линию», позиционное нападение.	Техн.	2
47-48	Жесты судьи. Зонная защита 2X2, позиционное нападение.	Техн.	2
49-50	Товарищеская игра.	Техн.	2

51-52	Разбор проведённой контрольной игры. Совершенствование отбора мяча, добивания после удара по воротам. ОФП. Развитие быстроты.	Техн.	2
53-54	Зонная защита 2X2. Нападение против зонной защиты 2X2. Позиционное нападение, удары из углов площадки, из-за штрафной площади.	Такт. Техн.	2
55-56	Зонная защита 1X2X1. Нападение против зонной защиты 1X2X1.	Такт.	2
57-58	Зонная защита 2X2. Нападение против зонной защиты 2X2. Позиционное нападение, удары с дальней дистанции.	Такт.	2
59-60	Зонная защита «четыре в линию». Нападение против зонной защиты «четыре в линию». Позиционное нападение, удары с полулёта.	Такт.	2
61-62	Зонная защита 1X2X1. Нападение против зонной защиты 1X2X1. Позиционное нападение, комбинации розыгрышей со стандартных положений.	Такт.	2
63-64	Зонная защита 3X1. Нападение против зонной защиты 3X1. Позиционное нападение, удары с различных дистанций.	Контр.	2
65-66	Персональная оборона. Нападение против персональной обороны. Позиционное нападение, совершенствование ведения, передач, обработки мяча и ударов с сопротивлением.	Такт.	2
67-68	Специальная подготовка футболиста. Совершенствование ведения мяча. ОФП. Развитие прыгучести.	Техн.	2
69-70	Товарищеская игра.	Техн.	2
71-72	Разбор проведенной контрольной игры. Совершенствование ударов со средней дистанции с сопротивлением.	Техн.	2
73-74	Общая характеристика всесторонней подготовки футболиста. Совершенствование передач внешней внутренней стороны стопы, удары по воротам. ОФП. Развитие выносливости.	Техн.	2
75-76	Тактическая и психологическая подготовка футболиста. Совершенствование ведения мяча и передач в движении. ОФП. Развитие силы.	Такт.	2
77-78	Организация и проведение соревнований по футболу. Судейство. Совершенствование ударов по мячу головой. Прессинг. ОФП. Развитие быстроты.	Такт.	2
79-80	Тактические схемы (игра от обороны). Совершенствование индивидуальной атаки. СФП. Взаимодействие игроков при нападении 2X2. Совершенствование передач и ударов по воротам со средней дистанции с сопротивлением. Позиционное нападение 2X2. ОФП. Развитие силы.	Техн.	2
81-82	Взаимодействие игроков при зонной защите 2X2. Взаимодействие игроков при нападении 2X2. Совершенствование ведения мяча и удары со штрафной 6-метровой отметки. Позиционное нападение и зонная защита. СФП.	Такт.	2

83-84	Зонная защита 2X2. Нападение против зонной защиты 2X2. Позиционное нападение, удары из углов площадки, из-за штрафной площади.	Техн.	2
85-86	Основы спортивной тренировки. Совершенствование передач и приема мяча, перехвата мяча и быстрый ввод мяча вратарём в игру.	Техн.	2
87-88	Планирование тренировочного процесса. Совершенствование ударов и добивания после ударов по воротам.	Техн.	2
89-90	Принципы спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча.	Такт.	2
91-92	Планирование самостоятельных занятий. Нападение быстрым прорывом.	Техн.	2
93-94	Общая характеристика всесторонней подготовки футболиста. Совершенствование передач внешней внутренней стороны стопы, удары по воротам. ОФП. Развитие прыгучести.	Техн.	2
95-96	Организация и проведение соревнований по футболу. Судейство. Совершенствование ударов по мячу головой. Прессинг. ОФП. Развитие выносливости.	Теор.	2
97-98	Тактические схемы (игра от обороны). Совершенствование индивидуальной атаки. СФП. Взаимодействие игроков при нападении 2X2. Совершенствование передач и ударов по воротам со средней дистанции с сопротивлением. Позиционное нападение 2X2. ОФП. Развитие ловкости и гибкости.	Теор.	2
99-100	Товарищеская игра.		2
101-102	Разбор проведённой контрольной игры. Совершенствование ведения мяча, коротких и средних передач. Финты. СФП.	Техн.	2
103-104	Взаимодействие игроков при зонной защите 2X2. Нападение 1X3. Совершенствование длинных передач, удары по воротам и добивание после ударов. СФП.	Техн.	2
105-106	Командные тактические действия. Участие вратаря в атакующих действиях партнёров. СФП.	Техн.	2
107-108	Персональная оборона, противодействие нападающих персональной обороне. Совершенствование ловли мяча вратарём. Выбор места в воротах.	Такт.	2
109-110	Психологическая подготовка футболиста. Совершенствование ведения мяча, удары с 10-метровой отметки.	Теор. Интегр.	2
111-112	Тактическая подготовка футболиста. Групповые взаимодействия в двойках и тройках, розыгрыши со стандартных положений.	Такт.	2
113-114	Общая физическая подготовка футболиста. Групповые взаимодействия в обороне.	Теор.	2

115-116	Специальная подготовка футболиста. Нападение быстрым прорывом, совершенствование техники работы с мячом. Основы спортивной тренировки. Совершенствование передач и приема мяча, перехвата мяча и быстрый ввод мяча вратарём в игру.	Техн.	2
117-118	Правила соревнований. Жесты судьи. Зонная защита 2Х2, позиционное нападение. Зонная защита «четыре в линию», позиционное нападение.	Такт. Теор.	4
119-120	Тестирование.		4
Итого			128

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

1.И.П.-стоя, ноги на ширине плеч, отягощение в опущенных руках возле бёдер.

1 – согнув руки в локтях, поднять отягощение на грудь;

2 – выпрямить руки вверх, одновременно приподнимаясь на носки;

3 – опустить отягощение на грудь;

4 – и.п.

Дыхание произвольное. Выполнять в среднем темпе.

2. Только с гантелями.

И.П. – то же.

1 – гантели через стороны вверх, вдох;

2 – и.п., вдох. В медленном темпе.

3. Только с гантелями.

И.П. –наклон вперёд, гантели вниз

1 – развести руки в стороны и максимально поднять над спиной;

2 –и.п. Дыхание произвольное.

4. И.П. – о.с.

1 – поднять отягощение к плечам, вдох;

2 – и.п., выдох

5. И.П. – стоя или сидя, отягощение на выпрямленных руках поднято над головой.

1 – сгибая руки в локтях, опустить отягощение за голову;

2 – и.п.

6. Только с гантелями.

И.П. – наклон вперёд, правая рука с гантелью отведена назад, левая вперёд.

1 – 4 ритмичная смена рук.

7.И.П. – сидя, предплечья расположены на бёдрах, отягощение вне опоры.

1 – 4 ритмичное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах.

8. Только с гантелями.

И.П. – то же, гантели держать в руках, захватив их за один из концов.

1 – 4 круговые движения в лучезапястных суставах кнаружи и внутрь.

9. И.П. – лёжа на спине, отягощение на груди.

1 – выпрямляя руки, поднять отягощение вверх, вдох

2 – и.п., выдох.

10. Только с гантелями.

И.П. – гантели к плечам, локти в стороны.

1 – поднять гантели вверх кнаружи, вдох,

2 – и.п.,

Упражнения для мышц ног.

1.И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, отягощение на груди, вдох.

1 – присесть, выдох.

2 – и.п., вдох. В среднем или медленном темпе, с опорой на всю ступню либо с отрывом пятки от пола в момент приседания.

2. То же на одной ноге с опорой о стул, стол.

3.И.П. – присед на правой ноге, прямая нога отставлена сторону; отягощение в вытянутых перед грудью руках или плечах.

- 1 – «перекат» с правой ноги на левую,
- 2 – и.п. Дыхание произвольное. В медленном темпе.

4.И.П. – стоя, отягощение к плечам.

- 1 – выпад правой ногой вперед, отягощение вверх;
- 2 – и.п.;
- 3 - 4 то же левой

5. То же с поочередным выпадом правой и левой ногой в сторону.

6. И.П. – стоя, отягощение на плечах.

- 1 – максимально приподняться на носках;
- 2 – опуститься в и.п. советуем выполнять упражнения, стоя на ступеньке.

7. Только с гантелями.

И.П. – гантели в руках, опущены в низ.

- 1 – 4 ритмичные прыжки на носках с произвольным движением рук.

8. И.П. – стоя, отягощения на плечах.

- 1 – 8 семенящий бег на месте в течение 1,5 – 2 минут в среднем темпе.

9. Бег на месте с высоким подниманием бедра, с предельно растянутым, закрепленным за спиной амортизатором в быстром темпе в течение 45 – 60 секунд.

10.И.П. – стоя с опорой руками о стенку, правая нога силой натяжения амортизатора отведена в сторону.

- 1 – еще больше растягивая амортизатор, завести правую ногу влево за опорную;

2 – и.п. Дыхание произвольное. В медленном темпе. После паузы отдыха повторить упражнение левой ногой.

Материальное и методическое обеспечение

1. Мяч мини-футбольный тренировочный 5 шт.
2. Щитки 15 шт.
3. Манишки тренировочные 15 шт.
4. Секундомер.
5. Гимнастические маты - 6 штук.
6. Скакалки - 5 штук.

10. Список литературы.

1. Арестов Ю.М. Спортивные игры. - М: Высшая школа, 2015.
2. Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев, В.П. Губа-мини-футбол (футзал). Учебник.2012 год
3. С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Еременко. Программа по мини-футболу (футзалу). 2008г.