

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«КАМЫШЛОВСКИЙ ТЕХНИКУМ ПРОМЫШЛЕННОСТИ И ТРАНСПОРТА»

УТВЕРЖДАЮ:  
директор ГАПОУ СО «Камышловский  
техникум промышленности и транспорта»



*З.А. Потапова*  
З.А. Потапова  
от «26» августа 2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «МИНИ - ФУТБОЛ»**

Программа разработана:  
Павленко Владимиром  
Ивановичем, педагогом  
дополнительного образования

Рабочая программа спортивной секции «Мини - футбол» разработана для реализации дополнительных общеразвивающих программ.

Организация – разработчик: ГАПОУ СО «Камышловский техникум промышленности и транспорта», юридический адрес: Свердловская область, г. Камышлов, ул. Энгельса 167. Тел: 8(34375) 2-45-32, e-mail:pl-16kam-v@mail.ru.

Разработчик:

Павленко Владимир Иванович, педагог дополнительного образования

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы
2. Структура и примерное содержание спортивной секции
3. Система формы оценки обучающихся
4. Учебно – тематический план спортивной секции
5. Методическое обеспечение

## ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «МИНИ - ФУТБОЛ»

Данная программа является физкультурно-спортивной направленности и рассчитана на три года, т.е. является развивающей. Она ориентирована на обучающихся 1-3 курсов, в связи, с чем при подборе упражнений и нагрузок необходимо учитывать возрастные особенности студентов. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию. Принята в общеобразовательном учреждении, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

### **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 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 обучающимся организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по мини-футболу;
- подготовка обучающихся к соревнованиям по мини-футболу.

### **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, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, обучающиеся должны знать правила игры и принимать 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 обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 часа 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 мини-футбол и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся образовались некоторые навыки игры.

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## Учебно-тематический план

Темы	Всего часов
1.Общая физическая подготовка	50
2.Специальная физическая подготовка	50
3.Техническая подготовка	70
4.Тактическая подготовка	70
5.Теоретическая подготовка	10
6.Учебные и тренировочные игры	50
7.Участие в соревнованиях	
Общее количество часов	300

### Система формы контроля уровня достижений обучающихся

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в соревнованиях различного уровня: городских, районных, областных, всероссийских. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

### Нормативы по физической и технической подготовке игры в мини - футбол

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	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 5х30м 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 обучающихся, социальной адаптации студентов, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни обучающихся, участие в мероприятиях различного уровня, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 2011.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 2011.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 2012.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 2012.
5. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 2011.
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 2013.
7. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 2011.
8. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
9. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 2013.
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 2012.
11. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 2011.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 2014.
13. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2011.
14. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2011.
15. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2012.