

Министерство образования и науки Республики Татарстан
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Лениногорский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по ВР


О.П. Фролова

«10» 04 2024 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности спортивной направленности
«Мини-футбол»
в ГАПОУ «Лениногорский политехнический колледж»
на 2024-2025 учебный год**

Срок реализации: 2024-2025 учебный год

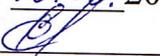
Количество часов: 70

Разработчик:

Преподаватель спец. дисциплин

Колобов С.Н.

Лениногорск, 2024г.

Составлен 18 марта 2024 г.
Рассмотрен на заседании
ПЦК Сервис и машиностроение
Протокол № 5 от 20.03. 2024 года
Председатель  Салимгараева Е.Н.

Рабочая программа по футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию. 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 обучающихся по футболу (мини-футбол);
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

Организация-разработчик: ГАПОУ «Лениногорский политехнический колледж»

Разработчик: Колобов С.Н. – преподаватель специальных дисциплин

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Паспорт программы внеурочной деятельности спортивной направленности «Мини-футбол»
2. Пояснительная записка
3. Структура и содержание программы внеурочной деятельности спортивной направленности «Мини-футбол»
4. Почасовой план занятий.
5. Показатели оценки результатов освоения программы спортивной направленности внеурочной деятельности.
6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение внеурочной деятельности профессиональной направленности
7. Рекомендуемая литература

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

спортивной направленности «Мини-футбол»

1.1. Область применения программы .

Рабочая программа по футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

1.2. Цели и задачи программы:

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 обучающихся по футболу (мини-футбол);
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

1.3. Ожидаемый результат:

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение курса спортивной направленности:

Максимальная нагрузка обучающегося – 70 часов, из которых 10 – теоретические занятия по правилам игры, 60 – практические занятия по физической подготовке, обучению техническим и тактическим приёмам игры.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футбола (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 техническим и тактическим 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.

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

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «МИНИ-ФУТБОЛ»

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 занятий по 2 часа 1 раз 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. 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 круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

4. Почасовой план занятий

	Содержание материала	часы
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	2
2	Основные правила игры в футбол	3
3	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	3
4	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	3
5	Ведение мяча	3
6	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	3
7	Удар носком	3
8	Удар серединой лба на месте	3
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	3
10	Резаные удары	3
11	Удар по мячу серединой лба	3
12	Удар боковой частью лба	3
13	Остановка катящегося мяча подошвой	3
14	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	3
15	Остановка мяча грудью	3
16	Совершенствование техники ведения мяча	3
17	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	3
18	Отбор мяча подкатом	3
19	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	3
20	Финт ударом	3
21	Финт остановкой	3
22	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	3
23	Тактические действия в нападении	2
24	Двухсторонняя игра (Соревнование)	3
	Итого	70

5. ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

Нормативы по физической и технической подготовке

Упражнения	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	4,7	4,6	4,4
Бег 400м (сек)	67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)	1500	1600	1700
Прыжок в длину с/м (см)	200	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	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)	55	65	75
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	20	25	30
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

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Реализация программы требует наличия спортивного зала, оборудованного воротами для игры в мини-футбол и соответствующей разметкой, а также различного спортивного инвентаря для выполнения необходимых физических упражнений и для игры в мини-футбол и другие спортивные игры.

7. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Теория и методика мини-футбола (футзала)

Автор: Губа В.П.

Год выпуска: 2016

2. Программа по мини-футболу (футзалу)

Авторы: Андреев С. Н., Алиев Э. Г., Левин В. С., Еременко К. В.

Год выпуска: 2017

3. IQ в футболе. Как играют умные футболисты

Автор: Ден Бланк

Год выпуска: 2016

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью _____ л.

Р.Р. Миняев
Директор ГАПОУ «ЛПК»

_____ Р.Р. Миняев

