

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЛАСТНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИПЕЦКИЙ МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГОАПОУ

«Липецкий металлургический  
колледж»

 Н.В. Золотарева

«07» февраля 2018г.

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

г. Липецк, 2018 г.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» для возрастной категорий студентов - 16-19 лет; срок реализации программы – 1 год.

Организация-разработчик: ГОАПОУ «Липецкий металлургический колледж»

Составитель программы:

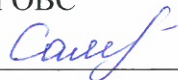
**Корнаухов Алексей Владимирович, руководитель физического воспитания**

Рассмотрено Педагогическим советом  
ГОАПОУ «Липецкий металлургический колледж»

Протокол № 5 от « 07 » 02 20 18 г.

ОДОБРЕНО


Председатель цикловой  
комиссии физической  
культуры и ОВС



**Л.В. Самохвалова**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по учебной работе



**Н.М. Левина**

## Содержание

1. Пояснительная записка	4
2. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол»	6
3. Учебный план	7
4. Календарный учебный график	7
5. Содержание дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол»	7
6. Система контроля и зачетные требования	15
7. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол»	15
8. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы	18

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» (далее – Программа) представляет собой комплексную программу обучения мини-футболу, направленную на оздоровление и физическое развитие студента, в достижение спортивных результатов в соревновательной деятельности.

Футбол – самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм человека всестороннее влияние. В процессе тренировок и непосредственно игры у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом – благодатная почва для развития двигательных качеств.

Мини-футбол является одной из разновидностей футбола, который получил широкое распространение в России.

Программа составлена на основе таких нормативно-правовых документов, как:

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

- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования на 2013-2020 гг.»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

*Отличительная особенность* Программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на достижение более высокого показателя физического развития. У студентов ГОАПОУ «Липецкий металлургический колледж» (далее – Колледж), занимающихся мини-футболом, расширяется кругозор и интерес к данному виду спорта.

*Актуальность и новизна программы.*

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям студентов, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала педагога, комфортных условий для развития и формирования таланта игры в мини-футбол подрастающего поколения.

Успешность обучению мини-футболу прежде всего обусловлена адекватностью Программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель физической культуры, возрастным и индивидуальным особенностям студента. Возрастные и индивидуальные различия студентов

являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники мини-футбола.

Цель Программы – формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укрепление здоровья, организация свободного времени, жизненного самоопределения студентов Колледжа средствами физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи Программы:

1. Образовательные:

- знакомство студентов с историей развития такого вида спорта, мини-футбол,
- изучение правил игры, правил судейства и организации проведения соревнований;
- обучение техники и тактики игры в мини-футбол;
- изучение правил поведения и безопасности во время занятий в секции по мини-футболу, правил подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

2. Развивающие:

- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, выносливости), укрепление здоровья, закаливание организма;
- развитие специальных двигательных, технических и тактических умений и навыков;
- расширение спортивного кругозора.

3. Воспитательные:

- формирование дружного и сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи;
- воспитание морально-волевых качеств студентов;
- пропаганда здорового образа жизни.

Данная Программа представляет собой спортивно-оздоровительную подготовку сроком реализации 1 год, рассчитана на 216 часов и содержит два курса «Физическая подготовка» и «Мини-футбол».

Особенности возрастной группы: студенты от 16 до 19 года.

Тип занятий: теоретические и практические.

Наполняемость групп – от 15 человек.

Формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, в учебно-тренировочных сборах.

## **2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «МИНИ-ФУТБОЛ»**

По окончании освоения курса «Физическая подготовка» *студенты должны знать:*

- жизненно важные двигательные навыки и умения, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;
- анатомо-физиологические особенности развития организма и влияние различных упражнений на развитие организма человека;
- методы и средства ОФП, СФП;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

*должны уметь:*

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- выполнять общеразвивающие упражнения;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
- продемонстрировать первичные навыки и умения по организации и проведению разминки, подвижных игр, эстафет;
- выполнять самостоятельно специальные физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической подготовкой, игровой и соревновательной деятельности.

По окончании обучения курса «Мини-футбол» *студенты должны знать:*

- историю развития футбола в России и за рубежом;
- правила игры в футбол;
- технику и тактику игры, методы обучения;
- приемы групповых и командных действий.

*должны уметь:*

- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- соревноваться индивидуально, коллективно (подвижные игры, эстафеты, соревнования);
- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- выполнять контрольные нормативы;
- выполнять определенную игровую функцию в команде.

### 3 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование курсов/разделов	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
1.	Физическая подготовка	104	4	100
2.	Мини-футбол	110	7	103
3.	Промежуточная аттестация	2	1	1
	Всего часов:	216	12	204

#### Формы проведения промежуточной аттестации:

по курсу «Физическая подготовка» – тестирование, сдача нормативов;  
по курсу «Мини-футбол» – соревнования.

### 4 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Программой предусмотрена организация образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе в течение учебного года.

- Начало обучения: с 1 сентября;
- Окончание обучения – 30 июня.
- *Режим занятий.* Количество часов в неделю – 6 ч. (3ч. – занятия по курсу «Физическая подготовка», 3ч – занятия по курсу «Мини-футбол») Учебно-тренировочные занятия проводятся два раза в неделю, каждое занятие длится 45 минут с обязательным перерывом 10 минут.

Сроки проведения промежуточной аттестации: июнь.

№ п/п	Наименование курса	Месяц										Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
1.	Физическая подготовка	9	11	12	12	9	12	11	11	9	8	<b>104</b>
2.	Мини-футбол	9	13	12	12	9	12	13	13	9	8	<b>110</b>
3.	Промежуточная аттестация										2	<b>2</b>
	Итого часов в месяц	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>216</b>
	<b>Всего часов в год</b>	<b>216</b>										

## 5 СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «МИНИ-ФУТБОЛ»

### 1 Физическая подготовка, 104 часа

#### 1.1 Теория – 4 ч.

##### *1. Физическая культура и спорт в России.*

Физическая культура и спорт в России. Массовый характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

##### *2. Сведения о строении и функциях организма человека.*

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

*3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.*

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Значение правильного питания для юного спортсмена;

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

*4. Физиологические основы спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).*

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков.

Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.



## 1.2 Практика- 100 ч.

1. *Строевые упражнения.* Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. *Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на: формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. *Общеразвивающие упражнения с предметами.* Упражнения с набивными

мячами - поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, метками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

4. *Акробатические упражнения.* Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

5. *Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом, бегом, прыжками,

метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. *Легкоатлетические упражнения.* Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

7. *Спортивные игры.* Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

8. *Лыжи.* Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.

### **1.3 Специальная физическая подготовка**

1. *Упражнения для развития быстроты.* Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа "День и ночь", "Вызов", "Вызов номеров", "Рывок за мячом".

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка стоек (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать".

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча под подошвой с ударом по мячу по воротам).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из

положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мяча для большого тенниса. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

### *2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70 % веса занимающегося) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполнение в гору, по песку, через легкоатлетический барьер, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета».

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность, подкаты для отбора мяча. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте) в упоре лежа – хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди, из-за головы двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей правой и левой рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

### *3. Упражнения для развития специальной выносливости.*

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращений интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

*4. Упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами».

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаками; то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидкой трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

## **2 Мини-футбол, 110 часов**

### **2.1 Теория – 7 ч.**

#### *1. Развитие мини-футбола в России и за рубежом*

Развитие мини-футбола в России. Значение и место мини-футбола в системе физического воспитания.

Российские соревнования по мини-футболу: Чемпионаты и Кубки России. Современный мини-футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие Российские команды, тренеры, игроки.

#### *2. Техническая подготовка.*

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста.

#### *3. Планирование спортивной тренировки.*

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена.

#### *4. Правила игры.*

Разбор правил игры мини-футбол. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная.

#### *5. Место занятий, оборудование и инвентарь.*

Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию. Спортивный зал. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

6. *Организация и проведение соревнований по мини-футболу.* Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей.

7. *Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры мини-футбол.* Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры мини-футбол.

8. *Тактика игры в нападении* (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

## **2.2 Практика – 103 ч.**

### **Техническая подготовка (52 ч.)**

1. *Техника передвижения.* Бег обычный, спиной вперед с крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком. Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

2. *Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

3. *Остановка мяча.* Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

4. *Ведение мяча.* Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

5. *Обманные движения (финты)*. Обманные движения "уход" выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

6. *Отбор мяча*. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

7. *Вбрасывание мяча из-за боковой линии*. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

8. *Техника игры вратаря*. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону с крестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

### **Тактическая подготовка (51 ч.)**

#### *Техника нападения*

1. *Индивидуальные действия без мяча*. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча.

2. *Индивидуальные действия с мячом*. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различные видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

3. *Групповые действия*. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом.

Комбинация "игра в стенку". Уметь выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

#### *Тактика защиты*

1. *Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять "закрывание". Правильно выбирать момента и способ действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

2. *Групповые действия.* Уметь противодействовать комбинации "стенка". Уметь взаимодействовать с игроками при розыгрыше противником "стандартных" комбинаций. .

3. *Тактика вратаря.* Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от "угла удара", разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

## **6 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Уровень физической подготовленности для студентов 16-19 лет:

1 Физическая подготовка, 1 час

Тестирование. Сдача нормативов

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Нормативы</b>
6 минутный бег	1300-1400
Бег 30 м	5,1-4,8
Бег 3 x 10 м	8,0-7,6
Прыжки в длину с места	125-145
Подтягивания на перекладине	8-9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10-15

2 Мини-футбол, 1 час

Соревнования.

## **7 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «МИНИ-ФУТБОЛ»**

Программа предполагает воспитание интереса студентов к спорту и приобщение их к мини-футболу; начальное обучение технике и тактике, подвижные игры; совершенствование навыков общения и умений совместной деятельности в коллективе.

## **Информационно-методическое обеспечение**

### *Методы организации и проведения образовательного процесса*

#### **Словесные методы:**

1. Описание
2. Объяснение
3. Рассказ
4. Разбор
5. Указание
6. Команды и распоряжения
7. Подсчёт результатов

#### **Наглядные методы:**

8. Показ упражнений и техники футбольных приёмов
9. Использование учебных наглядных пособий
10. Видеofilmы, DVD, слайды
11. Жестикуляции

#### **Практические методы**

12. Метод упражнений
13. Метод разучивания по частям
14. Метод разучивания в целом
15. Соревновательный метод
16. Игровой метод
17. Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

#### **Основные средства обучения:**

18. Упражнения для изучения техники, тактики футбола
19. Общефизические упражнения
20. Специальные физические упражнения
21. Игровая практика.

Упражнения каждой группы отличаются по специфике воздействия и в результате этого применения для решения конкретных задач спортивно-оздоровительного этапа обучения.

Поскольку к средствам физического воспитания, помимо физических упражнений, относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, то выполнение физических упражнений в процессе обучения мини-футболу неотделимо от комплексного гигиенического воздействия на занимающихся условий «открытого воздуха».

#### **Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание**

Студенты представляют руководителю физического воспитания медицинские справки с отметкой: «здоров» и ставят медицинскую отметку в журнал учета работы педагога.

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности студентов является широкое и систематическое использование восстановительных средств.



## **Методы и формы воспитательной работы**

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие проблемы. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример педагога.

Основной в работе преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности студентов, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение студентов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и футбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа - чествование победителей;
- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

## **Материально-техническое обеспечение**

- Спортивный зал 36x18м
- Тренажёрный зал
- Зал аэробики
- Типовое футбольное поле с естественным покрытием
- Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная)
- Комплект футбольных манишек (для товарищеских игр)
- Комплект футбольных мячей (на команду)
- Переносные футбольные ворота
- Воротные сетки
- Набивные мячи
- Скакалки
- Штанга с разновесами
- Компрессор для накачки мячей
- Стойки и «пирамиды» для обводки
- Гимнастические маты
- Степ платформы
- Гимнастические обручи
- Видеоматериалы о технических приёмах в футболе

- DVD-диск о тактике защиты и нападения.

### **Дидактический материал**

Схемы, плакаты, научная и специальная литература, видеозаписи, компьютерные программные средства, раздаточный материал для родителей.

### **Кадровые условия**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» реализует преподаватель, имеющие физкультурно-спортивное образование и соответствующую квалификацию.

## **8 ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ УЧЕБНЫХ ИЗДАНИЙ, ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### *Основная литература:*

1. Физическая культура : учеб. пособие / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевиц, Г. И. Погадаев. - М. : Академия, 2017.
2. Кузнецов В. С. Физическая культура : учеб. / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : КноРус. – 2016.
3. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М. : Альфа - М, 2014.
4. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М. : Альфа - М, 2014. – ЭОР.

### *Дополнительная литература:*

1. Бишаева А. А. Физическая культура : учеб. / А. А. Бишаева. - М. : Академия, 2013

### *Интернет-ресурсы:*

1. <http://festival.1>
2. <http://www.ffmo.ru> официальный сайт ФФМО
3. [www.football-trener.ru](http://www.football-trener.ru) объединение отечественных тренеров по футболу
4. <http://atmrfs.ru/> академия тренерского мастерства
5. <http://footballtrainer.ru> уроки футбола
6. <http://football-web.ru> для проекта «Мини-футбол в школу»  
<http://subscribe.ru/archive/sport.soccer.school/201004/30131359.html>  
Футбольный- Тренер.Ру