

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ МОНТАЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

Программа внеурочной деятельности
по МИНИ-ФУТБОЛУ
для всех специальностей

Екатеринбург
2021

Программа внеурочной деятельности по спортивным играм «Мини-футбол» разработана:

на основе Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

в соответствии с концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 09.2014 г. № 1726-р;

с учетом Методических рекомендаций к содержанию и оформлению дополнительных общеобразовательных программ представленных методическим советом МБУ ДО «Детско-юношеский центр».

Организация-разработчик: **ГАПОУ СО «Екатеринбургский монтажный колледж»**

Разработчик:

Преподаватель ГАПОУ СО «Екатеринбургский монтажный колледж»

_____ Полубоярских Е.В.

«___» _____ 2021 г.

Одобрена:

Методическим объединением социальных и гуманитарных дисциплин

Руководитель МО _____ Земова З.Б.

«___» _____ 2021 г.

Согласовано:

Заместитель директора по социально-педагогической работе

_____ Комиссарова Г.В.

«___» _____ 2021 г.

Утверждаю:

Заместитель директора по учебной работе

_____ Хоринова Л.С.

«___» _____ 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка-----	4
2	Учебный план-----	6
3	Календарно-тематическое планирование-----	8
4	Методическое обеспечение и условия реализации программы---	13
5	Контроль и оценка результатов работы -----	14
6	Сведения о разработчике-----	14

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Пояснительная записка программы внеурочной деятельности спортивной секции «мини – футбол» по своему содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации – секционной.. Программа составлена на основе примерной программы по мини – футболу (футзал) для детско-юношеских спортивных школ, детско – юношеских школ олимпийского резерва. - М. Советский спорт, 2010г. Срок реализации программы 3 года. Программа внеурочной деятельности спортивной секции по мини - футболу имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна программы заключается в комплексности планирования, обобщении передового опыта.

Актуальность реализуемой программы заключается в популярности игры футбол, в доступности и зрелищности, что делает его прекрасным средством для привлечения к постоянным занятиям физической культурой широких масс учащихся. По разносторонности воздействия на организм футбол представляет идеальное средство для развития жизненно необходимых навыков и совершенствования физических качеств.

Педагогическая целесообразность: спортивные игры оказывают огромное воспитывающее воздействие на занимающихся. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины, морально-волевых качеств личности.

Цель: укрепление здоровья студентов, закаливание, гармоничное физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности.

Задачи:

Образовательная: овладение техникой и тактикой игры в футбол; *Развивающая:* развитие у учащихся основных двигательных качеств, способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений, формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

Воспитательная: воспитание у школьников нравственных и волевых качеств, потребности в личном физическом совершенствовании. Программа разработана с учётом психологических и возрастных особенностей студентов. Включает в себя методику обучения, примерные конспекты тренировочных занятий, психологическую подготовку, самоконтроль. Программа рассчитана на студентов 15-20 лет. Срок реализации программы – 3 года (150 часов: из расчёта 2 часа в неделю) **Формы и режим занятий:** Основными формами проведения занятий спортивной секции являются: учебно-тренировочные занятия, соревнования. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Программа носит практический характер в связи с чем, занятия проводятся в спортивном зале, на открытой площадке с применением спортивного инвентаря и оборудования. Соревнования проводятся в спортивных комплексах города в специализированных спортивных залах или на открытых футбольных плоскостных сооружениях.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Результатом учебно-тренировочной работы учащихся в спортивной секции по мини-футболу являются результаты выступлений на соревнованиях, положительная динамика состояния здоровья занимающихся.

Студент будет:

Знать: основы истории развития физической культуры в России (в СССР); особенности развития избранного вида спорта, педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий

физическими упражнениями с разной функциональной направленностью; возрастные особенности развития основных психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой; психофункциональные особенности собственного организма; индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью,

Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения. Формы подведения итогов реализации программы Результаты учебно-тренировочной работы школьников будут отражать итоги соревнований, уровень физической подготовленности учащихся.

Использовать: Приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

2.Учебный план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности		1	
2	Физическая культура и спорт в России		1	
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся		2	
4	Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль		1	
5	Основы методики обучения игре в мини - футбол . Тренировки			6
6	Правила соревнований, их организация и проведение		1	
7	Физическое совершенствование со спортивной направленностью			50
8	Общая и специальная физическая подготовка			30
9	Основы техники и тактики игры в мини - футбол			20
10	Способы спортивно-тренировочной деятельности			23
11	Контрольные игры и соревнования			13
12	Контрольные испытания			9
13	Соревновательная деятельность. Судейская и инструкторская практика			4
	ИТОГО	160	5	155

Содержание программы учебно-тренировочной

1. Знания о спортивно – оздоровительной деятельности Теоретические занятия: История возникновения и развития физической культуры, отечественного футбола. Физическая культура и олимпийское движение в России. Правовые основы физической культуры и спорта.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Теоретические занятия: Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.

Практические занятия: Многократные броски набивных мячей различной массы. Прыжки на одной и двух ногах на дальность. Перепрыгивания через набивные мячи с отталкиванием от опоры двумя ногами. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Многократные прыжки на скакалке. Рывки и ускорения из различных и.п. Быстрые перемещения. Одиночные и многократные кувырки вперед. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180 гр. Прыжки через различные предметы с поворотами и без поворотов. Упражнения

для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости: бег на 10-15 м из исходных положений сидя на полу, в стойке волейболиста, лежа на спине на полу и лицом вниз. Челночный бег. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками и попеременно правой и левой рукой. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками и попеременно правой и левой рукой и ловля. Прыжки с доставанием волейбольных или теннисных мячей, укрепленной на наклонной раме на разной высоте. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком вперед, спиной вперед. То же с отягощением. Разнообразные прыжки на скакалке.

3. Способы спортивно – тренировочной деятельности. Основы техники и тактики игры

Теоретические занятия: Описание технических приемов, передач мяча, ведение мяча по прямой, змейкой, обводка с мячом, ударов по мячу. Описание тактических приемов, взаимодействий с игроками. Игра вратаря.

Практические занятия: Удары по не подвижному мячу, удары по катящемуся мячу, передачи мяча партнёру, в движении, стоя, перемещения игрока в нападении, в защите, приёмы мяча; стоя, в движении, обводка с мячом защитников, действия в защите, подача угловых, штрафные удары, действия в нападении, действия вратаря; ловля мяча, передача мяча игрокам, рукой, ногой. Удары по мячу головой. Подкаты, выбивание мяча, перехват мяча. подача мяча из аута.

4. Контрольно-переводные нормативы.

№ п/п	Показатели (тесты)	результат
По общей физической подготовке		
1	Бег на 30м, с	5.3
2	Бег на 50 м, с	8.7
3	Челночный бег 3x10м,с	9.3
4	Прыжок в длину с места, см	170
5	Тройной прыжок, см	460
6	Подтягивание из вися на руках, кол-во раз	7
По специальной физической подготовке		
1	Бег 30м с ведением мяча	6.3
2	Вбрасывание из аута на дальность, м	11
По технической подготовке		
	Ведение мяча обводка стоек и удар по воротам, с	12.8
	Жонглирование мячом (стопой, головой, бедром) кол-во ударов на расстоянии 11-13м	12

5. Контрольные игры и соревнования.

Практические занятия: Подвижные игры « Невод», «Кто первый», «Вызов номеров», «Эстафеты с бегом», «Борьба за мяч», контрольные игры по мини - футболу. Тренировочные игры в мини - футбол Проведение городских и районных соревнований по мини – футболу. Посещение спортклубов. Товарищеские встречи команд других колледжей. Первенство колледжа по мини - футболу

6. Инструкторская и судейская практика.

Практические занятия: Подготовка юных инструкторов и судейской бригады для проведения внутри - школьных соревнований. Правила соревнований и их проведение.

Теоретические занятия: Основные линии на площадке. Основные правила игры в мини -футбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Проведение внутри-школьных соревнований

7. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теоретические занятия: Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий мини - футболом. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий футзалом.

8. Правила соревнований, их организация и проведение. Теоретические

занятия: Основные линии на площадке. Основные правила игры в мини - футбол. Какие бывают нарушения правил.

Жесты судей. Проведение внутри-колледжа соревнований.

3.Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Содержание учебного материала	ЗУН
1-3	Правила ТБ на занятиях по мини - футболу в спортивном зале, на открытой площадке	Правила ТБ на занятиях по мини - футболу в спорт. зале. История возникновения и развития физической культуры. Развитие отечественного футбола. Комбинированные упражнения с перемещением из различных и.п	Знать историю возникновения и развития физической культуры. Уметь выполнять ОФП и СФП
4-6	Общая и специальная физическая подготовка	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением характера. Игра	Знать ТБ в спорт зале. Уметь выполнять ОФП и СФП.
7-9	Стойки и перемещения	Различные стойки и перемещения футболиста. Специальные упражнения. Передача мяча сверху, приём мяча снизу. Игра в футбол. Упражнения на координацию движений	Знать историю возникновения и развития физической культуры и отечественного футбола Уметь выполнять ОФП и СФП
10-12	Стойки и перемещения	Упражнения с набивными мячами.	Знать гигиенические

		Прыжки с доставанием предмета. Гигиенические требования к одежде. Беговые упражнения с ускорениями. Игра в футбол.	требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП. Применять комбинированные упражнения на занятиях по футболу
13-15	Соревновательная деятельность	Соревнования по мини - футболу городские, районные	Знать правила игры в футбол Ведение протокола
16-19	Соревновательная деятельность	Соревнования по мини - футболу городские, районные	Знать правила игры в футбол Ведение протокола
20-24	Стойки и перемещения	СУ с футбольными мячами. Прыжки на одной и двух ногах на дальность. Перепрыгивания через набивные мячи с отталкиванием от опоры двумя ногами. Стойки и передвижения на площадке. Челночный бег. Бег спиной вперед, с ускорениями, бег боком	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП
25-28	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	ОРУ в движении. Силовая подготовка в тренажерном зале. Прыжки со скакалками. Подвижные игры с футбольным мячом. Жонглирование мячом Игра Футбол.	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП
29-33	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы ног. Многоскоки. Кросс типа «фортлетка». Игры, эстафеты. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары внутренней стороной стопы.	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП.
34-38	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	Ускорения. ОРУ и СУ. Стойки и передвижения на площадке. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары внутренней стороной стопы. Удары внешней частью подъема, удары внутренней частью	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП.

		подъёма.	
39-44	Остановки катящегося мяча	Упражнения на координацию движений. Прыжки и бег с изменением направления движения. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановки мяча подошвой. Игра	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП. Применять комбинированные упражнения на занятиях по футзалу
45-50	Остановки катящегося мяча	Ускорения. ОРУ и СУ. Прыжки и бег с изменением направления движения. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановки мяча подошвой. Игра футбол	Знать технику остановки, катящегося мяча
51-58	Остановки катящегося мяча	ОРУ в движении. . Самоконтроль, из чего он состоит. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановки мяча подошвой. Игра. Способы подсчета пульса. Прыжки через нарты. Игра	Знать способы подсчёта пульса. Систему самоконтроля
59-62	Ведение мяча	Упражнения на координацию движений. Прыжки и бег с изменением направления движения. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой.	Овладеть навыком ведения футбольного мяча
63-67	Ведение мяча	ОРУ и СУ с мячами. . Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой. Игра футбол	Овладеть навыком ведения футбольного мяча
68-73	Ведение мяча	ОРУ и СУ с мячами. . Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой. Игра футбол	Совершенствовать технику ведения футбольного мяча
74-79	Выбивание и отбор мяча	Ускорения. ОРУ и СУ. . Прыжки и бег с изменением направления движения. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой. Подкаты, отбор мяча,	Овладеть навыком отбора мяча. Уметь правильно выполнять подкат под игрока

		выбивание мяча	
80-85	Выбивание и отбор мяча	Медленный бег до 6 минут Рывки и ускорения из различных и.п. Быстрые перемещения Подкаты, отбор мяча, выбивание мяча. Игра «Борьба за мяч»	Совершенствовать технику выбивания и отбора футбольного мяча
86-90	Выбивание и отбор мяча	ОРУ и СУ с мячами. . Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой. Подкаты, отбор мяча, выбивание мяча. Игра футбол	Совершенствовать технику выбивания и отбора футбольного мяча
91-96	Игра вратаря	ОРУ и СУ для вратаря. Ловля высоко летящего мяча в прыжке. Ловля мяча летящего на уровне груди, катящего в стороне от вратаря. Отбивание мяча. Введение мяча в игру (броском руками; сверху, снизу, сбоку, ударом ноги). Игра «Забей вратарю»	Овладеть навыком ловли мяча
97-102	Игра вратаря	ОРУ и СУ для вратаря. Ловля высоко летящего мяча в прыжке. Ловля мяча летящего на уровне груди, катящего в стороне от вратаря. Отбивание мяча. Введение мяча в игру (броском руками; сверху, снизу, сбоку, ударом ноги). Прыжки через скакалку. Игра	Знать технику ловли мяча, введения мяча в игру
103-106	Игра вратаря	ОРУ в парах. Бег до 5 мин. ОРУ и СУ для вратаря. Ловля высоко летящего мяча в прыжке. Ловля мяча летящего на уровне груди, катящего в стороне от вратаря. Отбивание мяча. Введение мяча в игру (броском руками; сверху, снизу, сбоку, ударом ноги). Футбол	Знать технику выполнения ловли и отбивания мяча
107-	Основы техники и	СУ с мячом. Прыжки	Знать правила

110	тактики игры в мини - футбол	через скамейку, с поворотом на 3600 Ведение мяча по прямой, змейкой. Обманные движения финты). Игра	игры в мини – футбол. Ведение протокола
111-115	Основы техники и тактики игры в мини - футбол	ОРУ. Бег «фортлек». Упр на развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в мини – футбол.	Знать правила проведения соревнований по футзалу. Ведение протокола
116-120	Соревновательная деятельность	Товарищеская встреча по мини – футболу между колледжами	Знать правила проведения соревнований по футзалу. Ведение протокола.
121-123	Соревновательная деятельность	Товарищеская встреча по мини – футболу между колледжами	Знать правила проведения соревнований по футзалу
124-127	Основы техники и тактики игры в мини - футбол	ОРУ и СУ с мячами. . Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков. Двусторонняя игра	Применить знания, умения и навыки на соревнованиях
128-130	Основы техники и тактики игры в мини - футбол	ОРУ и СУ с мячами. . Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков. Двусторонняя игра	Применить знания, умения и навыки на соревнованиях
131-134	Контрольные тесты и испытания	Бег на 30 м, с ведением мяча. Ведение мяча из аута на точность .Прыжки в длину с места см	Применить знания, умения и навыки в соревнованиях
135-138	Контрольные тесты и испытания	Бег на 50 м.Бег на 30 м, с ведением мяча. Удар по мячу на дальность, м (сумма ударов правой и левой ногой)	Применить знания, умения и навыки в соревнованиях
139-142	Контрольные тесты и испытания	Челночный бег 3х15 м. Ведение мяча обводка стоек и удар по	Применить знания, умения и навыки в соревнованиях

		воротам. Игра в футбол	
143-145	Контрольные тесты и испытания	Удар по мячу на точность, число попаданий в ворота. Игра в футбол.	Применить знания, умения и навыки в соревнованиях
146-147	Контрольные тесты и испытания	Жонглирование мячом (стопой, головой, бедром), кол-во ударов на расстоянии 16,5 м. Игра в футбол	Применить знания, умения и навыки в соревнованиях
148 - 151	Основы техники и тактики игры в мини - футбол	ОРУ и СУ с мячами. . Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из четырёх игроков. Двусторонняя игра	Применить знания, умения и навыки на соревнованиях
152 - 153	Основы техники и тактики игры в мини - футбол	ОРУ и СУ с мячами. . Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из четырёх игроков. Двусторонняя игра	Применить знания, умения и навыки на соревнованиях
154-155	Основы техники и тактики игры в мини - футбол	ОРУ и СУ с мячами. . Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из четырёх игроков. Двусторонняя игра	Применить знания, умения и навыки на соревнованиях

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Организационно методические рекомендации

1. Участниками секции могут быть студенты очного отделения проявляющие моральные и физические качества необходимые для подготовки в соревнованиях.

2. Количество членов секции из числа студентов при проведении занятий одним руководителем не должно превышать – 15 человек;

3. Проведение занятий в секции осуществляет преподаватель дисциплины. К организации и проведению занятий (мероприятий), связанных угрозой здоровью и жизни студентов в секциях по решению руководства колледжа привлекаются специалисты и преподаватели по профильным направлениям (дисциплинам).

4. Работа в секции осуществляется на основании ежегодного отдельного приказа по колледжу. Обязательными планируемыми и учетными документами, ведущимися в секции являются:

Расписание занятий секции на учебный год - утверждается заместителем директора по учебной работе;

Журнал учета проведенных занятий, успеваемости и посещаемость – ведется руководителем секции;

Журнал регистрации инструктажа на рабочем месте – ведется руководителем секции;

5. Учебные занятия проводятся в дни определенные приказом по колледжу в часы пятой пары, а внеурочные мероприятия в дни и время, определенное в Плане учебно-воспитательной работы колледжа на месяц.

6. Основными видами проводимых занятий и мероприятий являются: комбинированные и практические занятия, соревнования и турниры.

7. В рамках работы секции применяются, как основная – коллективная, а также используется групповая и индивидуальная формы работы.

8. Для проведения соревнований и сдачи нормативов по направлениям создается судейская коллегия.

9. Основными площадками реализации Программы являются:
использование материальной и технической базы колледжа.

5. Контроль и оценка результатов освоения

Контроль и оценка результатов освоения осуществляется руководителем секции в виде текущего контроля в процессе проведения соревнований и промежуточного контроля по результатам которых смотрится подготовленность студентов.

. 6. СВЕДЕНИЯ О РАЗРАБОТЧИКЕ

Полубоярских Евгений Викторович. Преподаватель ГАПОУ СО «Екатеринбургский монтажный колледж». Первая категория.

Образование: Высшее

Стаж педагогической работы - 8 лет, в Екатеринбургском монтажном колледже – 1 год.

Телефон 89193855586

