

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа физического воспитания обучающихся техникума по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья обучающихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения. Программа рассчитана на 1 год обучения. Календарно-тематическое планирование рассчитано на 34 недели (с учетом каникулярного времени).

**Цель программы:**сформировать потребность в самостоятельном использования физических упражнений, закаливающих процедур и гигиенических требований в целях поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни; воспитания навыков самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни

**Задачи**:

* укрепление здоровья и закаливание организма, привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
* обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
* освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

**Тип программы:**спортивно-оздоровительное направление

**Количество часов:** 34 ч.

**Формы контроля:** наблюдение, корректировка, диагностика, тестирование

**Фомы организации занятий:** урок-тренировка, урок-соревнование, контрольный урок, инструктивный урок.

**Содержание программы**

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5-7 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. В ходе практических занятий учащиеся группы получат элементарные навыки судейства игр по футболу и мини-футболу. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **раздела, темы** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов** | **В том числе** | | |
| **теория** | **практика** | **контроль** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **1** | **Техническая подготовка** | **10** | В течение учебного процесса | **10** |  |
| **2.** | **Тактическая подготовка** | **5** | В течение учебного процесса | **5** |  |
| **3.** | **Общая физическая подготовка** | **8** |  | **8** | **1** |
| **4.** | **Специальная физическая подготовка** | **7** |  | **7** | **1** |
| **5.** | **Соревнования** | **3** |  | **3** |  |
| **6.** | **Инструкторская и судейская практика** | **1** |  | **1** |  |
|  | **Итого:** | **34** |  |  |  |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Всего часов | Из них | | УУД | Форма занятий | Контроль |
| теория | практика |
| 1. **Техническая подготовка** | | **10** |  | **10** | ***Личностные:***   * Мотивация к обучению * Терпение * Воля * Стремление к достижению цели   ***Регулятивные:***   * Планирование * Самооценка * Взаимооценка   ***Познавательные:***   * Выбор эффективной техники * Рефлексия * Решение проблем собственным путем   ***Коммуникативные:***   * Сотрудничество * Разрешение конфликтов   ***Предметные:***   * Способность контролировать мяч * Умение наносить удары по мячу различными способами * Способность противодействовать сопернику |  |  |
| 1 | Различные способы перемещения | 1 |  | 1 | тренировка | Наблюдение и коррекция |
| 2 | Удары по мячу ногой с места | 1 |  | 1 | объяснение | тестирование |
| 3 | Удары по мячу ногой в движении | 1 |  | 1 | тренировка | диагностика |
| 4 | Удары по мячу ногой с лета | 1 |  | 1 | тренировка | коррекция |
| 5 | Удары по мячу головой | 1 |  | 1 | тренировка | коррекция |
| 6 | Обработка катящегося мяча | 1 |  | 1 | Тренировка | коррекция |
| 7 | Обработка летящего мяча | 1 |  | 1 | Тренировка | коррекция |
| 8 | Ведение мяча | 1 |  | 1 | Тренировка | коррекция |
| 9 | Обманные движения (финты) | 1 |  | 1 | Тренировка | коррекция |
| 10 | Отбор мяча | 1 |  | 1 | тренировка | коррекция  Зачет |
| 1. **Тактическая подготовка** | | **5** |  | **5** | ***Личностные:***   * Терпение * Воля * Стремление к достижению цели   ***Регулятивные:***   * Планирование * Самооценка * Взаимооценка   ***Познавательные:***   * Выбор эффективной тактики * Рефлексия * Решение проблем собственным путем   ***Коммуникативные:***   * Сотрудничество * Разрешение конфликтов   ***Предметные:***   * Способность выбирать действие * Умение «действовать на опережение» * Способность к групповым взаимодействиям |  |  |
| 11 | Тактика игры в атаке | 1 |  | 1 | объяснение | Анкетирование |
| 12 | Тактика игры в атаке | 1 |  | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 13 | Тактика игры в обороне | 1 |  | 1 | Тренировка | Коррекция |
| 14 | Тактика игры в обороне | 1 |  | 1 | тренировка | коррекция |
| 15 | Тактика игры вратаря | 1 |  | 1 | объяснение | Коррекция  тестирование |
| 1. **Общая физическая подготовка** | | **8** |  | **8** | ***Личностные:***   * Терпение * Воля * Стремление к достижению цели   ***Регулятивные:***   * Планирование * Самооценка * Взаимооценка   ***Познавательные:***   * Выбор эффективной тактики * Рефлексия * Решение проблем собственным путем   ***Коммуникативные:***   * Сотрудничество * Разрешение конфликтов   ***Предметные:***   * Способность к физическим усилиям * Умение выполнять строевые команды * Осознание основ ЗОЖ |  |  |
| 16 | Строевые упражнения | 1 |  | 1 | тренировка | Наблюдение |
| 17 | Упражнения на тренажерах | 1 |  | 1 | Круговая тренировка | Тестирование |
| 18 | Беговые упражнения | 1 |  | 1 | Тренировка | Коррекция |
| 19 | Беговые упражнения | 1 |  | 1 | Тренировка | Коррекция |
| 20 | Упражнения с мячами | 1 |  | 1 | Тренировка | Коррекция |
| 21 | Упражнения с мячами | 1 |  | 1 | Круговая тренировка | Коррекция |
| 22 | Упражнения в парах | 1 |  | 1 | тренировка | Коррекция |
| 23 | Контрольный урок | 1 |  | 1 | соревнование | Зачет |
| 1. **Специальная физическая подготовка** | | **7** |  | **7** | ***Личностные:***   * Терпение * Воля * Стремление к достижению цели   ***Регулятивные:***   * Планирование * Самооценка * Взаимооценка   ***Познавательные:***   * Выбор эффективной тактики * Рефлексия * Решение проблем собственным путем   ***Коммуникативные:***   * Сотрудничество * Разрешение конфликтов |  |  |
| 24 | Скоростная подготовка | 1 |  | 1 | Тренировка | тестирование |
| 25 | Силовая подготовка | 1 |  | 1 | Тренировка | коррекция |
| 26 | Скор-сил. подготовка | 1 |  | 1 | Тренировка | коррекция |
| 27 | Развитие выносливости | 1 |  | 1 | Тренировка | коррекция |
| 28 | Развитие ловкости | 1 |  | 1 | Тренировка | коррекция |
| 28 | Борьба за мяч | 1 |  | 1 | Тренировка | коррекция |
| 29 | Контрольный урок | 1 |  | 1 | Соревнование | Зачет |
| 1. **Соревнования** | | **4** |  | **4** | ***Личностные:***   * Воля * Стремление к достижению цели   ***Регулятивные:***   * Планирование * Самооценка * Взаимооценка   ***Познавательные:***   * Выбор эффективной тактики * Рефлексия * Решение проблем собственным путем   ***Коммуникативные:***   * Сотрудничество * Разрешение | Соревнование | Соревнование |
| **Итого:** | | | | | | | **34ч** |

**Краткое описание содержания программного материала.**

***Теоретическая подготовка***

**Физическая культура и спорт в России.**Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

**Развитие футбола в России.**Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

**Врачебный контроль.**Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

**Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу.**Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

***Общая и специальная физическая подготовка.***

**Общеразвивающие упражнения без предметов***.*Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

**Упражнения с набивным мячом(1 кг.).** Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

**Акробатические упражнения***.*Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

**Легкоатлетические упражнения***.*Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 х 30 м., до 2 х 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

**Подвижные игры***.*Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

**Спортивные игры***.*Баскетбол. Ручной мяч.

**Специальные упражнения для развития быстроты***.*Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180º. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек . Рывок с мячом .

**Специальные упражнения для развития ловкости***.*Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180º. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

***Техническая подготовка*.**

.**Удары по мячу ногой***.*Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

**Удары по мячу головой**.Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

**Остановка мяча***.*Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

**Ведение мяча***.*Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

**Обманные движения (финты**). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

**Отбор мяча.**Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.**Техника игры вратаря***.*Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

***Тактика игры в футбол.***

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

**Упражнения для развития умения «видеть поле».**Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру)

Тактика нападения**.**

**Групповые действия***.*Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

**Командные действия***.*Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты**.**

**Индивидуальные действия***.*Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

**Групповые действия***.*Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

**Тактика вратаря***.*Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

* выработка оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности заниматься физической культурой и спортом;
* пробуждение в детях желания заботиться о собственном здоровье;
* формирование знания негативных факторов риска здоровью.

**Список используемой литературы:**

1. **Мини-фубол**: Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва **С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко.** - М.: Советский спорт, 2010
2. **Андреев СЛ***.*Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2005
3. **Максименко И.Г***.*Планирование и контроль тренировочного про­цесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2006

4. **Филин В.П., Фомин И.А**.Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980

5. **Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г**. Мини-футбол–игра для всех –

М. Советский спорт, 2008