

**Министерство образования Архангельской области  
Государственное бюджетное профессиональное общеобразовательное  
учреждение Архангельской области  
«Котласский транспортный техникум».  
/ГБПОУ АО» Котласский транспортный техникум»/**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
ГБПОУ АО «Котласский транспортный  
техникум»

  
\_\_\_\_\_ А.Н.Ганжа  
« 13 » \_\_\_\_\_ 2022 г.

**ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ**

Спортивная секция «Мини – футбол»

Вычегодский, 2022

Организация – разработчик: ГБПОУ Архангельской области  
«Котласский транспортный техникум», п. Вычегодский.

Разработчик

Лахтионова Наталья Николаевна, преподаватель физической культуры

Рассмотрена и одобрена на методической комиссии  
общеобразовательных дисциплин ГБПОУ Архангельской области  
«Котласский транспортный техникум », п. Вычегодский.

Протокол № 3 от «22» ноября 2022 г.

Председатель МК Витязева Е.Н. Витязева

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр. 4
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОТЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ	7
3. ЛИТЕРАТУРА	9

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1 Педагогическая целесообразность

Дополнительная образовательная программа спортивного кружка по мини – футболу по своему содержанию является физкультурно-оздоровительной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации – секционной.

Футбол – игра миллионов, и основное её достоинство – доступность.

Любой желающий может принять в ней участие, даже не обладая специальной подготовкой. К тому же при умелом применении эта игра хорошо развивает наряду с физическими интеллектуальные способности.

Программа направлена на содействие улучшению здоровья обучающихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих 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.

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.

## 1.2 Цели и задачи секции

**Цель** программы – углубленное изучение правил 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;
- подготовка обучающихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).



### **1.3 Формы и методы обучения**

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 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 студентов конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

### **1.4 Материально-техническое обеспечение занятий**

Для материально-технического обеспечения занятий спортивной секции, необходимы следующие помещения и оборудование:

- спортивный зал со специальной разметкой на полу;
- раздевалка для переодевания обучающихся в спортивную форму;
- кладовое помещение для хранения спортивного инвентаря и оборудования;
- футбольные ворота;
- футбольные мячи;
- координационная лестница;
- мини барьеры;
- конусы;
- скакалки;
- гимнастические скамейки.

### **1.5 График работы секции**

Учебный материал в программе рассчитан на 1 год обучения для обучающихся профессиональных образовательных организаций по 3 часа в

неделю. Занятия проходят 2 раза в неделю (1 занятие - 2 часа, 2 занятие – 1 час). Всего 99 часов.

### **1.6 Ожидаемый результат**

В конце учебного года планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации обучающихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни обучающихся, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, участие в соревнованиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол).

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Содержание занятий	Период								
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
<b>1.Теоретические занятия.</b>	2								
<b>2.Практические занятия</b>	7	14	12	9	11	12	10	13	9
<b>Всего часов:</b>	<b>99 часов</b>								

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

Упражнения	16 лет	17 лет	18 лет	19 лет
Бег 30 м (сек)	5,1	4,9	4,7	4,6
Бег 400 м (сек)			67,0	65,0
6-минутный бег (м)		1400	1500	
Прыжок в длину с/м (см)	170	180	200	220
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,2	6,0	5,8	5,4
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)			30,0	28,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)		45	55	65
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	7	8	6	7
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)			10,0	9,5
Жонглирование мячом (кол-во раз)	10	12	20	25
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)			30	34
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)			45	50
Бросок мяча на дальность (м)			20	24



№ п/п	Кол-во часов	Содержание занятий	Дата
1	2	Инструктаж по ТБ. История развития футбола в России. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	
2	4	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на формирование правильной осанки. Отработка точности удара.	
3	4	Упражнения на формирование правильной осанки. Выполнение технических приемов и их применение в конкретных игровых условиях.	
4	4	Упражнения с набивным мячом. Выполнение технических приемов игры вратаря.	
5	2	Общеразвивающие упражнения. Учебная игра	
6	3	Акробатические упражнения. Техника передвижения.	
7	4	Упражнения в висах и упорах. Отработка ударов по мячу ногой.	
8	4	Легкоатлетические упражнения. Отработка ударов по мячу головой. Учебная игра.	
9	4	Подвижные игры и эстафеты: «Удочка», «Квадрат». Отработка ударов на точность.	
10	4	Подвижные игры и эстафеты: «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему». Отработка обманных движений (финты).	
11	3	Упражнения на развитие стартовой скорости. Отбор мяча в единоборстве.	
12	4	Упражнение на развитие дистанционной скорости. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	
13	4	Специальные упражнения для развития быстроты. Техника игры вратаря.	
14	8	Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом». Отработка тактик и тактических комбинаций	
15	10	Эстафеты с бегом. Отработка тактики нападения.	
16	10	Спортивные игры. Отработка тактики защиты.	
17	8	Мини-футбол по упрощенным правилам. Отработка групповых действий.	
18	10	Командная тактика игры в «мини-футбол»	
19	6	Учебная игра	
<b>99</b>		<b>Всего</b>	



## 2.ЛИТЕРАТУРА

3.

1. Бишаева А.А. Физическая культура; учебник для нач. сред.проф. образования. 4 изд.- М.:Академия, 2012.-304с.

### **Интернет-ресурсы:**

1. <https://www.consultant.ru/> Консультант Плюс
2. <https://www.fismag.ru/> Физкультура и спорт
3. <https://sport-mania.net/> Спортomanия
4. <https://sportaim.ru/> Физическая подготовка
5. [https://ru.wikiversity.org/wiki/Физическая\\_культура](https://ru.wikiversity.org/wiki/Физическая_культура)