

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГБПОУ «Чеченский государственный строительный колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ ЧГСК

А. В. Амхадов

2024г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ «МИНИ-ФУТБОЛ»

на 2024-2025 учебный год

Количество часов по учебному плану: 72 часа

Грозный, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Организация деятельности секции
3. Планируемые результаты
4. Календарно-тематический план
5. Содержание курса
6. Список источников информации

развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,

формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

Задачами программы являются:

- содействие правильному умственному развитию.
- приобретение необходимых теоретических и методических знаний.
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игры.
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.
- воспитание высоко развитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений.
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и прочее.
- воспитание правильных взаимоотношений между учащимися, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности.
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.
- воспитание смелости, настойчивости, дисциплинированности, чувства дружбы.
- привитие студентам организаторских навыков.
- повышение специальной, тактической подготовки учащихся по мини-футболу.
- подготовка учащихся к соревнованиям по мини-футболу.

2. Организация деятельности секции

Программа работы секции рассчитана на один год обучения. Обучение проводится с учетом индивидуальных способностей обучающихся, их уровня знаний и умений. На занятиях обучающимся предоставляются возможности удовлетворять свои интересы и сочетать различные направления и формы занятий. Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Возраст обучающихся 16-20 лет, количество обучающихся в группе составляет 25 человек. Программой предусматривается годовая учебно-тренировочная нагрузка 72 часа. Спортивная секция работает 2 раза в неделю по 2 часа, всего 36 занятий за учебный год.

Форма организации обучающихся на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности Учебно-тренировочного процесса: Основным показателем работы секции по мини-футболу — выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технико-тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Преподаватель-руководитель секции использует варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного цикла 2 — 3 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, двухсторонние игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.

11отливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке лыжников важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с преподавателем и врачом.

3. Планируемые результаты

Формируемые УУД:

Предметные: иметь углубленные представления о технике ведения мяча, технике атакующих и контратакующих ударов, технике ударов по мячу головой, технике выполнения обманных движений, основах тактики игры в нападении и защите; организовывать здоровое берегающую жизньнедеятельность с помощью разминки и различных учебных игр.

Мета предметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей; организовывать и проводить соревнования по мини—футболу в колледже, во дворе, в оздоровительном лагере; умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Личностные: развитие мотивов спортивной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли занимающегося; развитие этических чувств, доброжелатё иности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий мини—футболом.

В результате изучения рабочей программы у обучающихся планируется снижение уровня заболеваемости студентов, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни занимающихся, качественное освоение практических и теоретических навыков игры, привитие любви к игре. Проверка усвоения программы производится в форме контроля уровня достижений студентов. Умения и навыки проверяются во время участия студентов в колледжных городских и республиканских соревнованиях.

4. Календарно - тематический план

№ темы	Наименование разделов, тем, занятий	Кол-во часов	Вид занятий	Наглядные пособия
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	2	Лекция	иллюстрация примерами,
2	Основные правила игры в минифутбол Учебная игра	2/4	Лекционно-практическое	иллюстрация примерами,
3	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	2/6	Лекционно-практическое	иллюстрация примерами,
4	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней СТОПОНОЙ СТОПЫ	2/8	практическое	Интернет ресурсы
5	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Учебная игра	2/10	практическое	Интернет ресурсы
6	Удар носком. Ведение мяча в различных направлениях	2/12	практическое	правила игры
7	Удар серединой лба на месте. Учебная игра	2/14	практическое	Интернет ресурсы
8	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2/16	практическое	Интернет ресурсы

9	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	2/18	практическое	правила игры
10	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения МЯЧОМ	2/20	практическое	Интернет ресурсы
11	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Учебная игра	2/22	практическое	Интернет ресурсы
12	Удар по летящему мячу средней частью подъема. Учебная игра	2/24	практическое	правила игры
13	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра	2/26	практическое	Интернет ресурсы
14	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Учебная игра	2/28	практическое	Интернет ресурсы
15	Резаные удары. Учебная игра	2/30	практическое	правила игры
16	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Удары по воротам	2/32	практическое	Интернет ресурсы

17	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2/34	практическое	Интернет ресурсы
18	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	2/36	практическое	Интернет ресурсы
19	Совершенствование техники ведения мяча Учебная игра	2/38	практическое	Интернет ресурсы
20	Удар по мячу серединой лба. Учебная игра	2/40	практическое	правила игры
21	Удар боковой частью лба. Учебная игра	2/42	практическое	Интернет ресурсы
22	Остановка катящегося мяча подошвой. Учебная игра	2/44	практическое	Интернет ресурсы
23	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Учебная игра	2/46	практическое	правила игры
24	Выбивание мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. удары по воротам.	2/48	практическое	Интернет ресурсы
25	Совершенствование техники ведения мяча Совершенствование техники защитных действий	2/50	практическое	правила игры
26	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	2/52	практическое	Интернет ресурсы
27	Финты. Обманные движения. Отбор мяча подкатом	2/54	практическое	Интернет ресурсы
28	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт ОДОМ	2/56	практическое	правила игры
29	Финт ударом. Финт остановкой. Учебная игра	2/58	практическое	Интернет ресурсы
30	Финты. Обманные движения. Учебная игра	2/60	практическое	Интернет ресурсы
31	Двухсторонняя игра по мини-футболу (соревнование).	2/62	практическое	правила игры
32	Сдача физической подготовленности. Сдача технических элементов футбола.	2/64	практическое	Интернет ресурсы
33	Тактические действия в нападении. Игра	2/66	практическое	правила игры

34	Тактические действия в нападении и в защите. Учебная игра	2/68	практическое	правила игры
35	Тактические действия в нападении и в защите. Двухсторонняя игра	2/70	практическое	правила игры
36	Двухсторонняя игра	2/72	практическое	правила игры
	Всего часов	72		

5. Содержание курса

№ темы	Наименование разделов, тем, занятий	Содержание темы
1	Т/Б на занятиях по мини- футболу. Организационный момент.	Практика техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях по мини- футболу. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.
2	Основные правила игры в мини- футбол. Учебная игра	Действующие правила игры, терминология. Правила игры и методика судейства соревнований.
3	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	Совершенствование техники передвижения игрока. Удар по мячу внутренней стороной стопы.
4	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой, остановке катящегося мяча внутренней стороной стопы

5	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Учебная игра	Совершенствование удара по катящемуся мячу внешней частью подъема. Учебная игра
6	Удар носком. Ведение мяча в различных направлениях	Совершенствование удара носком, ведение мяча в различных направлениях
7	Удар серединой лба на месте. Учебная игра	Совершенствование удара серединой лба на месте. Учебная игра
8	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	Совершенствование вбрасывания мяча из-за боковой линии
9	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	Совершенствование ведения мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника

25	Совершенствование техники ведения мяча Совершенствование техники защитных действий	Совершенствование техники ведения мяча Совершенствование техники защитных действий
26	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо
27	Финты. Обманные движения. Отбор мяча подкатом	Совершенствование финтов и обманных движений. Отбор мяча ПОДКАТОМ
28	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт ОДОМ	Совершенствование техники финтов с уходом от соперника.
29	Финт ударом. Финт остановкой. Учебная игра	Совершенствование финта с ударом. финта с остановкой. Учебная игра
30	Финты. Обманные движения. Учебная игра	Совершенствование финтов и обманных движений. Учебная игра
31	Двухсторонняя игра по мини-футболу (соревнование).	Соревновательные игры со счетом по правилам.
32	Сдача физической подготовленности. Сдача технических элементов футбола.	Сдача физической подготовленности. Сдача технических элементов футбола.
33	Тактические действия в нападении. Игра	Совершенствование тактических действий в нападении. Игра
34	Тактические действия в нападении и в защите. Учебная игра	Совершенствование тактических действий в нападении и в защите. Учебная игра
35	Тактические действия в нападении и в защите. Двухсторонняя игра	Совершенствование тактических действий в нападении и в защите. Двухсторонняя игра
36	Двухсторонняя игра	Соревновательные игры со счетом по правилам.
	Всего часов: 72 ч.	

Нормативы
по физической и технической подготовке

Упражнения	16 лет	17 лет	18—20 лет
Бег 30м (сек)	4,6	4,4	4,2
Бег 400м (сек)	65,0	64,0	62,0
б-минутный бег (м)			
Прыжок в длину с/м (см)	220	225	230
Бег 30м с ведением мяча (сек)	5,4	5,2	5,0
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)	28,0	27,0	26,0
Удар по мячу на дальность — сумма ударов правой и левой ногой (м)	65	75	80
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	7	8	9
Ведение мяча, обвалка стоек и удар по воротам (сек)	9,5	9,0	5,5
Жонглирование мячом (кол-во раз)	25	30	40
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	34	38	42
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	50	55	60
Бросок мяча на дальность (м)	24	26	28