



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХАБАРОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СФЕРЫ
ОБСЛУЖИВАНИЯ»



УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБОУ ПОУ ХКОТСО
Е.С. Шелест
«01» сентября 2022г.
Педагогический совет № 1
от « 31 » августа 2022 г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ
«МИНИ-ФУТБОЛ »**

Возраст обучаемых: 15-20 лет
Срок реализации: 1 год
Автор: Сухоловская Татьяна Леонидовна,
руководитель спортивной секции

Хабаровск, 2022

ОГЛАСОВАНО
Председатель ЦК
 И.А.Егорова
«01» сентября 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УВР
 О.И.Супрун
«01» сентября 2022г.

**Учебно-тематический план спортивной секции «Мини-футбол»
на 2022-2023 учебный год.**

№ п/п	Наименование раздела, темы программы	Всего часов	из них:	
			теория	практика
	Введение. История игры Физиологические особенности волейболистов	1	1	
	Инструктаж по ТБ. Медицинский осмотр.	1	1	
1.	Общая физическая подготовка	20		20
1. 1	Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости	5		5
1.2	Упражнения на снарядах и тренажёрах, с сопротивлением, упражнения в парах	5		5
1.3	Спортивные и подвижные игры	4		4
1.4	Прием контрольных нормативов по ОФП	3		3
1.5	Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями	3		3
2.	Специальная физическая подготовка	20		20
2. 1.	Упражнения для развития силы (приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания, приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса).	3		3
2. 2.	Броски набивного мяча ногой на дальность.	3		3
2. 3	Удары по футбольному мячу на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.	2		2
2. 4.	Упражнения для вратаря.	3		3
2. 5.	Упражнения для развития быстроты (бег 30 м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения)	3		3
2.6	Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу и последующим ударом в цель.	2		2
2.7	Упражнения для развития ловкости Жонглирование мячом в воздухе. Ведения мяча головой.	2		2

2.8	Игровые упражнения с мячом. Упражнения для развития специальной выносливости: переменный и повторный бег	2		2
3.	Техническая подготовка	24	2	22
3.1	Удары по мячу; правой и левой ногой разными сторонами стопы, по катящемуся и неподвижному мячу, по летящему мячу.	5	1	4
3.2.	Удары по мячу головой.	5		5
3.3.	Остановка мяча, техника ведения мяча.	5	1	4
3.4.	Отбор мяча, обманные движения Вбрасывание мяча.	3		3
3.5.	Техника игры вратаря	4		4
3.6.	Техника передвижений	2		2
4.	Тактическая подготовка	20	2	18
4.1.	Амплуа игрока. Выбор своего амплуа. Выполнение тактических действий на своем игровом месте.	4	1	3
4.2	Тактика нападения: освобождение из-под опеки противника, единоборство с соперниками, взаимодействия с партнерами.	3		3
4.3	Виды атаки. Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.	4		4
4.4	Групповая и командная тактика	3		3
4.5	Тактика защиты: персональная опека, комбинированная оборона. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.	3		3
4.6	Тактика игры вратаря: организация построения стенки при пробитии штрафных ударов. Игра на выходах из ворот	3	1	2
5.	Правила игры	5	2	3
5.1	Инструкторская и судейская практика	5	2	3
6.	Соревновательная деятельность	25	2	23
6.1	Товарищеские встречи с МОУ, ПУ, коллективами ФК г Хабаровска	6	1	5
6.2	Первенство колледжа по футболу	10		10
6.3	Городское и краевое первенство по футболу среди учреждений СПО	9	1	8
7.	Восстановительные мероприятия	6		4
7.1	Медицинское обследование	2		2
7.2	Бассейн, сауна.	4		2
	Итого за год обучения	120	10	110

Программа спортивной секции «Мини-футбол»

История развития футбола. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Техника игры в футбол. Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороны стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью.

Практические занятия. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом. Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катающемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении мяча вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и попеременно не теряя контроль над мячом. Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый вывод на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, – выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Тактика игры в футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая рука, шаг вправо или влево). Несколько игроков на ограниченной площади водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Общая физическая подготовка. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ознакомление с упрощенными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом.

Специальная физическая подготовка. Проведение специальных упражнений для развития быстроты. Проведение специальных упражнений для развития ловкости.

Контрольные тесты. Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке.