

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



ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ
« МИНИ-ФУТБОЛ »

Возраст обучаемых: 15-18 лет

Срок реализации: 1 год

Руководитель: Бримжанов Роберт Закенович

Хабаровск, 2022г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель МО

 И.В. Колесник
«02» сентября 2022 г.**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий отделением по ВСП

 С.С. Зубкова
«02» сентября 2022 г.**Учебно-тематический план спортивной секции «Мини-футбол»**

№ п/п	Наименование раздела, темы программы	Всего часов	из них:	
			теория	практика
	Введение. История игры Физиологические особенности деятельности футболистов	2	2	
	Инструктаж по ТБ. Медицинский осмотр.	2	2	
1.	Общая физическая подготовка	110	2	108
1. 1	Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости	30		30
1. 2	Упражнения на снарядах и тренажёрах, с сопротивлением, упражнения в парах	20	1	19
1. 3	Спортивные и подвижные игры	20		20
1. 4	Прием контрольных нормативов по ОФП	2		2
1. 5	Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, штангой.	20		20
1.6	Акробатические упражнения: кувырки, перевороты.	8		8
1.7	Гимнастические упражнения со снарядами: с гимнастической стенкой, канатом, скамейкой, перекладиной, брусьями.	10	1	9
2.	Специальная физическая подготовка	100	2	98
2. 1.	Упражнения для развития силы (приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания, приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса).	20		20
2. 2.	Броски набивного мяча ногой на дальность.	5		5
2. 3	Удары по футбольному мячу на дальность.	20	1	19
2. 4.	Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Упражнения для вратаря.	10		10

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)	10		10
2.6	Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу и последующим ударом в цель.	10		10
2.7	Упражнения для развития ловкости Жонглирование мячом в воздухе. Ведения мяча головой. Игровые упражнения с мячом.	18	1	17
2.8	Упражнения для развития специальной выносливости: переменный и повторный бег с мячом	5		5
2.9	Прием контрольных нормативов по СФП	2		2
3.	Техническая подготовка	50	1	49
3.1	Удары по мячу; правой и левой ногой разными сторонами стопы, по катящемуся и неподвижному мячу, по летящему мячу.	17	1	16
3.2.	Удары по мячу головой.	7		7
3.3.	Остановка мяча, техника ведения мяча.	8		8
3.4.	Отбор мяча, обманные движения	7		7
3.5.	Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря	5		5
3.6.	Техника передвижений.	6		6
4.	Тактическая подготовка	50	1	49
4.1.	Амплуа игрока. Выбор своего амплуа. Выполнение тактических действий на своем игровом месте.	18	1	17
4.2	Тактика нападения: освобождение из-под опеки противника, единоборство с соперниками, взаимодействия с партнерами.	7		7
4.3	Виды атаки. Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.	8		8
4.4	Групповая и командная тактика	5		5
4.5	Тактика защиты: персональная опека, комбинированная оборона. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.	6		6

4.6	Тактика игры вратаря: организация построения стенки при пробитии штрафных ударов. Игра на выходах из ворот	6		6
5.	Правила игры	8	3	5
5.1	Инструкторская и судейская практика	5		5
6.	Соревновательная деятельность	38	2	36
6.1	Товарищеские встречи с МОУ, ПОУ, коллективами ФК г Хабаровска	24		24
6.2	Первенство ПУ по футболу	6		6
6.3	Краевое первенство по футболу среди учреждений НПО и СПО	6		6
6.4	Просмотр и анализ видеоматериалов игр	2	2	
	Итого за год обучения	360	17	343

Программа спортивной секции мини-футбол на 1 год

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 поочередно 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.