

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Моздокский аграрно промышленный техникум»**

**Рабочая программа
по Мини футболу
(288 часов)**

Программу составил

Тренер-преподаватель: Хуриев Сергей Николаевич

Содержание

I. Пояснительная записка.....	3
I.2. Цели и задачи.....	4
I.3. Реализация программы.....	5
II. Учебно-тематический план	10
III. Организация работы тренировок	12
IV. Содержание учебного курса	13
V. Списки литературы.....	16

I. Пояснительная записка

Футбол – самая популярная и самая распространенная командная игра с мячом. Ее истоки доходят до нас из далекой древности. Древние египтяне, древние греки, древние римляне использовали подобие футбола для физических упражнений, тренировки военных навыков. Римские легионеры принесли элементы игры в Европу, Англию. Прошли столетия, давно исчезли римские легионы, а игра с мячом осталась и в середине 19 века трансформировалась в командную игру под английским названием – футбол.

Первые правила организованного футбола были разработаны в 1847-1849 годах. А в 1857 году в Шеффилде был организован первый в мире футбольный клуб. Шли года, совершенствовались правила игры, стремительно росло число футбольных команд и вместе с ними росло число болельщиков футбола.

Организовались национальные чемпионаты, потом пришло время выяснять лучшую команду Европы, мира. Появились чемпионаты Европы, мира, были организованы Европейский союз футбольных ассоциаций (УЕФА) и мировой союз (ФИФА). В 50-х годах 20 столетия футбол был включен в состав Олимпийских игр. В конце 50-х начались проводиться чемпионаты Европы среди клубных команд, в которых принимали участие чемпионы стран, призеры чемпионатов, обладатели Кубков национальных чемпионатов. Футбол развивался и в начале нашего 21 столетия представляет мощную индустрию игры, спорта, развлечений.

Секции футбола – самые посещаемые спортивные секции. Отчасти потому, что это самый популярный вид спорта в мире. Занятия футболом укрепляют здоровье и повышают иммунную систему организма. Азарт, появляющийся во время игры, поднимает настроение. Систематические тренировки развивают ловкость, быстроту, силу и выносливость – качества, которые важно и нужно формировать и воспитывать с малых лет. Футбол также учит уважать соперников, прививает взаимовыручку и чувство ответственности.

I.2 Цели и задачи

Цель: Сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий футболом.

Образовательные задачи:

- Ø изучение истории и терминологии футбола;
- Ø изучение основ анатомии и физиологии;
- Ø изучение правил соревнований футбола;
- Ø изучение правил гигиены и питания, витаминизации и закаливания.

Развивающие задачи:

- Ø развитие общефизической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного и костно-связочного аппарата;
- Ø развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых, общей выносливости, координации, гибкости;
- Ø формирование правильной осанки;
- Ø обучение основным приемам техники футбола.

Воспитательные задачи:

- Ø воспитание у студентов желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Ø расширение сферы спортивно-культурных контактов студентов, занимающихся в объединении.

I.3 Реализация программы

Данная программа является адаптированной и носит физкультурно-спортивную направленность. Программа составлена на основе поурочной программы для тренировочных групп.

Группы комплектуются по желанию обучающихся, имеющих медицинский допуск для занятий футболом.

Работа по программе ведется круглогодично. На этапе подготовки годовая нагрузка составляет 288 часов

Учебное занятие состоит из трех часов. Продолжительность одного учебного занятия – 2 часа 15 минут.

Структура занятия состоит из трех частей:

- Ø подготовительной (разминочный комплекс, ОРУ);
- Ø основной (ОФП, постановка индивидуальной техники, подвижные и спортивные игры);
- Ø заключительная (упражнения на расслабление и растяжку, упражнения в парах, подтягивания, висы).

Форма занятий – групповая.

Материальное обеспечение программы.

Для эффективного обеспечения образовательной программы необходимо:

- Ø футбольное поле, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям к данному виду деятельности и техники безопасности;
- Ø спортивный зал;
- Ø футбольные мячи;
- Ø малые мячи;
- Ø скакалки;
- Ø скамейка;
- Ø турник.

Тема занятия	Элементы содержания	Кол-во часов
Правила.	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности. Правила соревнований.	6
Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения. Обучение ударам средней частью подъёма. Игра без вратарей.	6
	Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения. Совершенствование ударов средней частью подъёма. Обучение ударам внутренней частью подошвы. Игра без вратарей.	6
	Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении. Обучение отбору мяча с выбиванием. Обучение отбору мяча с выпадом. Игра без вратарей.	4
	Совершенствование отбора мяча с выпадом. Обучение отбору мяча подкатом. Обучение удару внутренней стороной стопы. Обучение остановке внутренней стороной стопы. Игра без вратарей.	4
	Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком). Обучение приему мяча, катящегося навстречу. Обучение броску мяча на точность. Игра с вратарями.	4
Техника игры вратаря.	Обучение приему мяча, летящего навстречу и в сторону на высоте груди и живота. Обучение отбиванию высоколетящего мяча кулаками. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра с вратарями.	6
Определение уровня скоростно-силовой под.	Бег 30м. Прыжок в длину с места. Метание 5 теннисных мячей на точность. Бег 200м. Удар футбольного мяча на дальность. Вбрасывание футбольного мяча. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех	12

	стоек на отрезке 12м и удар в цель (2,5 *1,2м) с бм. Игра с вратарями.	
Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	Обучение ведению мяча серединой подъема с остановкой его подошвой во время ведения. Встречная эстафета с ведением мяча. Подвижная игра с элементами футбола. Игра с вратарями.	4
	Обучение ударам средней частью подъема Совершенствование остановки мяча подошвой. Подвижная игра с элементами футбола.	4
	Обучение ударам средней частью подъема по неподвижному мячу. Совершенствование остановки мяча подошвой. Игра с вратарями.	4
	Совершенствование ударов средней частью подъема по неподвижному мячу. Подвижная игра с элементами футбола. Учебная игра.	4
	Обучение ударам внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в ворота с бм. Игра с вратарями.	4
	Совершенствование ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижная игра с элементами футбола. Игра с вратарями.	4
Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Обучение отбору мяча выпадом у партнера, ведущего мяч навстречу. Игра с вратарями.	4
	Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Обучение ведению мяча зигзагами. Подвижная игра с элементами футбола. Учебная игра.	4
	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар внутренней частью подъема в цель. Учебная игра.	4
	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом. Учебная игра.	4

	Обучение ударам по воротам внутренней частью подъема по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку. Учебная игра.	4
	Обучение ударам внутренней стороной стопы. Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы. Подвижная игра с элементами футбола. Учебная игра.	4
	Обучение ударам головой по подвешенному мячу. Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой мячу. Обучение вбрасыванию мяча. Учебная игра.	4
Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	Совершенствование отбора мяча выпадом. Совершенствование отбора мяча подкатом. Учебная игра.	4
	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении. Подвижная игра с элементами футбола. Учебная игра.	6
	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке стойки и передаче внутренней стороной стопы партнеру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъема. Учебная игра.	4
	Обучение ведению мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног. Совершенствование ведения мяча с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней частью подъема в цель. Учебная игра.	4
Развитие быстроты. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	Совершенствование ведения мяча средней частью подъема и остановки подошвой по зрительному сигналу. Обучение удару средней частью подъема по неподвижному мячу. Обучение удару средней частью подъема в цель после ведения мяча. Подвижная игра с элементами футбола.	4
	Совершенствование удара средней частью подъема в цель. Подвижная игра с элементами футбола.	4

	Учебная игра.	
	Совершенствование ударов головой по подвешенному и подброшенному над собой мячу. Совершенствование ударов головой по мячу после вбрасывания партнером. Подвижная игра с элементами футбола.	4
	Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом с последующим переносом за мяч. Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом, последующему переносу за мяч, толчку мяча вправо внешней частью подъема и продвижению за мячом. Учебная игра.	4
	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах с продвижением. Подвижная игра с элементами футбола. Совершенствование ударов средней частью подъема по катящемуся навстречу мячу. Учебная игра.	4
	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении. Подвижная игра с элементами футбола. Учебная игра.	4
	Обучение подбиванию мяча. Подвижная игра с элементами футбола. Учебная игра.	4
	Совершенствование удара средней частью подъема в цель. Обучение ведению мяча, обводке стойки с применением ложного замаха на удар, удару по воротам средней частью подъема. Учебная игра.	4
Развитие быстроты. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	Совершенствование передачи мяча внутренней частью подъема с остановками внутренней стороной стопы. Подвижная игра с элементами футбола. Учебная игра.	4
Развитие быстроты. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	Обучение ударам головой в кольцо-мишень с расстояния 2м после набрасывания мяча партнером. Обучение ударам головой в кольцо-мишень с расстояния 2м после подбрасывания мяча над собой. Подвижная игра с элементами футбола.	4
	Совершенствование ведения мяча с остановкой по зрительному сигналу. Обучение ведению мяча с остановкой по	14

	зрительному сигналу, подхвату мяча и последующему ускорению по второму зрительному сигналу. Обучение ведению мяча с выполнением обманного движения на остановку около стойки. Обучение обводке пассивно атакующего противника при помощи обманного движения на остановку. Учебная игра.	
	Вбрасывание мяча партнеру с места из положения ноги вместе для остановки его внутренней стороной стопы. Вбрасывание мяча партнеру с места из положения одна нога впереди для остановки его внутренней стороной стопы. Учебная игра.	12
	Обучение передаче мяча внутренней частью подъема на ход партнеру для остановки его подошвой или внутренней стороной стопы. Обучение ведению мяча с последующей передачей партнеру, начавшему встречное движение без мяча. Обучение ведению мяча с последующей передачей партнеру, открывающемуся для приема мяча сбоку. Учебная игра.	12
	Подвижная игра с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча, обводки трех стоек с последующим ударом внутренней частью подъема в цель. Учебная игра.	12
	Обучение вбрасыванию мяча из положения ноги врозь на ход партнеру, приему мяча партнером, с последующим ведением и ударом внутренней частью подъема в цель. Обучение вбрасыванию мяча из положения ноги врозь на ход партнеру, приему мяча партнером, с последующим ударом по отскочившему от земли мячу в цель. Учебная игра.	12
Развитие быстроты. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	Совершенствование ведения мяча, обводки трех стоек с применением обманного движения на удар и с последующим ударом средней частью подъема в цель. Совершенствование ведения мяча, обводки стойки и футболиста, выполняющего пассивный отбор мяча, с применением обманного движения на удар и с последующим ударом средней частью подъема в цель. Учебная игра.	12
	Обучение ударам головой по воротам с расстояния 3м после набрасывания мяча	12

	партнером. Обучение ударам головой по воротам с расстояния 2м после подбрасывания мяча над собой. Учебная игра.	
	Обучение остановке мяча грудью и бедром. Учебная игра.	12
	Обучение ведению мяча по прямой с имитацией остановки подошвой по зрительному сигналу. Совершенствование обманного движения на остановку мяча во время ведения. Учебная игра.	12
	Подвижная игра с элементами футбола. Учебная игра.	12
	Обучение развитию атаки флангом крайним защитником и нападающим. Учебная игра.	12
Развитие скоростно-силовых качеств.	Обучение приему мяча в прыжке после отскока от земли. Обучение приему мяча в прыжке после вбрасывания его партнером. Игра в ручной мяч.	12
	Обучение ударам по мячу средней частью подъема с рук на дальность. Обучение ударам по мячу средней частью подъема после отскока мяча от земли на дальность. Обучение вбрасыванию мяча рукой из-за головы на точность. Обучение вбрасыванию мяча рукой снизу на точность. Игра в ручной мяч.	12
Определение уровня скоростно-силовой под.	Бег 30м. Прыжок в длину с места. Метание 5 теннисных мячей на точность. Бег 200м. Удар футбольного мяча на дальность. Вбрасывание футбольного мяча. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в цель (2,5 *1,2м) с бм. Учебная игра.	8
Матчевые встречи.	Выполнение технико-тактические действия в игре.	12

Ожидаемые результаты и способы их проверки

№ п/п	Наименование	Формы оценки результатов
Должны знать:		
1.	Правила поведения и технику безопасности на занятии, оказание первой медицинской помощи. Профилактику травматизма и заболеваний при занятиях спортом	Опрос, самоконтроль, практическое занятие
2.	Историю развития футбола в России и за рубежом, спортсменов популяризирующих футбол	Опрос, теоретическое занятие
3.	Строение и функции организма	Тест на знание основных мышечных групп, теоретическое занятие
4.	Режим дня, гигиены, питания юного спортсмена, основные способы закаливания	Практические занятия, опрос
5.	Способы контроля ЧСС и дыхания во время физических нагрузок	Практическое занятия, опрос
6.	Приемы оказания первой помощи при ушибах, ссадинах. Приемы самомассажа	Тест Практическое занятие
7.	Приемы аутотренинга	Теоретическое занятие, практическое занятие
8.	Правила соревнований по футболу	Тест на знание правил соревнований, опрос
9.	Командные действия в защите, атаке	Теоретическое занятие, опрос
Должны уметь:		
1.	Соблюдать правила гигиены, режима дня	Наблюдение
2.	Развивать физические качества самостоятельно и под руководством тренера-преподавателя	Практические занятия, наблюдение, выполнение контрольных нормативов
3.	Выполнять упражнения на формирование правильной осанки, приемы самомассажа	Практические занятия
4.	Оказывать первую помощь при ушибах, ссадинах	Практические занятия, опрос
5.	Выполнять основные технические приемы игры в футбол (ведение мяча, удары по мячу ногой и головой, остановку мяча, передачу мяча, финты, вбрасывание мяча)	Практические занятия, сдача контрольных нормативов

Ожидаемый конечный результат по итогам реализации программы:

Ø освоение всех разделов программы;

Ø успешная сдача промежуточных и итоговых контрольных нормативов;

Ø овладение техникой выполнения ведения, остановки, передачи мяча, финтов, вбрасывания мяча, ударов по мячу ногой и головой;

Ø овладения знаниями взаимодействия игроков в линиях защиты, нападения, персональной опеки;

Ø повышение уровня физической подготовленности обучающихся.

**Контрольные нормативы
по общей и специальной физической подготовке
футболистов**

№ п/п	Упражнения	Оценка		
		Удовлетворит.	Хорошо	Отлично
Общая физическая подготовка				
1.	Бег 10 м (с)	2,4	2,2	2,0
2.	Бег 30 м (с)	4,7	4,5	4,3
3.	Бег 50 м (с)	8,2	7,9	7,6
4.	Прыжок в длину с места (см)	220	230	240
5.	Тройной прыжок с места (см)	550	570	600
Специальная физическая подготовка				
1.	Бег 30 м с ведением мяча (с)	5,4	5,2	5,0
2.	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	15	18	25

II. Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	
		теория	практика
	<i>Теоретическая подготовка</i>	10	
1.	Инвентарь, оборудование, места занятий. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Профилактика травматизма и заболеваний при занятиях спортом.	1	
2.	История развития футбола в России и за рубежом, спортсмены популяризирующие футбол	1	
3.	Строения и функции организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание юного спортсмена	1	
5.	Врачебный контроль, самоконтроль	1	
6.	Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах. Приемы самомассажа	1	
7.	Психологическая подготовка. Аутотренинг	1	
8.	Правила соревнований. Их организация и проведение	1	
9.	Просмотр видеозаписей, учебных фильмов	2	
	<i>Общая физическая подготовка</i>		100
14.	Общеразвивающие упражнения		24
15.	Упражнения для мышц туловища		14
16.	Бег. Спортивная ходьба		26
17.	Упражнения на формирование правильной осанки, с удержанием груза на голове		16
18.	Упражнения для мышц ног		10
19.	Акробатические упражнения		5
20.	Спортивные игры		5
	<i>Тактическая подготовка</i>		58
21.	Выбор свободного места		5
22.	«Открывание», «закрывание»		8
23.	Угловые удары		5

24.	Штрафные и свободные удары		5
25.	Персональная опека		5
26.	Двигательная защита		12
27.	Взаимодействие игроков в линии защиты, атаки, в середине поля		12
28.	Командные действия в защите и атаке		6
	<i>Техническая подготовка</i>		74
29.	Техника передвижения		14
31.	Удары по мячу головой		10
32.	Ведение мяча		10
33.	Остановка мяча		10
34.	Передачи мяча		10
35.	Обманные движения (финты)		10
36.	Вбрасывание мяча		10
37.	Прием контрольных нормативов		12
38.	Учебно-тренировочные игры		24
	Итого за год:	10	350
	Всего:	288часов	

III. Организация тренировок

Организация тренировочной работы со студентами направлена на:

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

IV. Содержание учебного курса

I. Теоретическая подготовка

Инвентарь, оборудование, места занятий. Правила поведения на занятиях, дисциплина. Техника безопасности на занятиях. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий футболом. Расписание занятий, спортивная форма, подготовка инвентаря и оборудования. Профилактика травм и заболеваний при занятиях футболом. История развития футбола в России и за рубежом, спортсмены, популяризирующие футбол.

Строение человека. Основные мышечные группы. Основные функции организма: дыхания, кровообращения, выделения.

Влияние физических упражнений на организм спортсменов.

Уход за телом, правильное питание, режим во время тренировочного процесса, способы закаливания организма.

Врачебный контроль, диспансеризация. Самоконтроль, дневник спортсмена.

Оказание первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах. Основы самомассажа.

Психологическая подготовка. Аутотренинг. Взаимодействие с соперником во время игры.

Правила соревнований по футболу. Организация соревнований, проведение соревнований.

Просмотр видеозаписей, учебных фильмов.

II. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища, для ног, с сопротивлением). Упражнения с предметами: с набивным мячом, с гантелями, со скакалкой, с малыми мячами).

Строевые упражнения: понятие о строе, шеренге, колонне и т.д., перестроения, повороты, изменения скорости движения.

Бег 30, 60, 100 м., кроссы, 6 и 12-минутный бег, спортивная ходьба.

Упражнения на формирование правильной осанки, с удержанием груза на голове.

Упражнения для мышц ног, туловища.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, перекаты и перевороты.

Спортивные игры и эстафеты: с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

III. Тактическая подготовка

Выбор свободного места на поле во время игры.

«Открывание», «закрывание».

Штрафные и свободные удары.

Персональная опека.

Двигательная защита.

Тактика атаки:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия,

Тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия,

IV. Техническая подготовка

Техника передвижения.

Удары по мячу ногой.

Удары по мячу головой.

Ведение мяча.

Остановка мяча.

Передача мяча.

Обманные движения (финты).

Вбрасывание мяча.

Прием контрольных нормативов по теоретической, тактической и общефизической подготовке.

Учебно-тренировочные игры. Применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

V. Список литературы

1. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го года обучения ДЮСШ и СДЮШОР. Под редакцией Швыкова И.А. М., «Тера- Спорт», 2000.
2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
3. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
4. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – М.: ФиС, 1984.
5. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1971.
6. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1971.
7. Филин В.П., Фомин Р.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980