

Областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Томский политехнический техникум»
(ОГБПОУ «ТПТ»)

Принята на заседании
ЦМК естественнонаучных дисциплин
протокол № 1 от 31.08.2022
Председатель ЦМК М.А. /Е.А.Метелькова/

УТВЕРЖДАЮ
зам.директора по УМР
Н.А.Калугина
« 31 » августа 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«Мини-футбол»

для обучающихся 1-4 курсов

на 2022-2023 учебный год

Разработчик: Квинт А.В., руководитель физ.воспитания

Томск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы	2
Пояснительная записка	2
Цель и задачи программы	4
Содержание программы	4
Планируемые результаты	4
Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий	6
Календарный учебный график	6
Тематический план	7
Раздел 3 Условия реализации программы	10
Формы аттестации	10
Раздел 4 Оценочные материалы	11
Методические материалы	13
Рабочие программы (модули курсов), дисциплин программы	14
Материально-техническое обеспечение реализации программы	17

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «Мини-футбол»

1.1. Пояснительная записка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Программа разработана на основе Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказа Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», с изменениями и дополнениями от 05 сентября 2019; 30 сентября 2020г.) для специальностей: 21.02.01, 21.02.02, 13.02.08, 13.02.11, 15.02.12, 21.02.11, 38.02.01.

Вид программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.

Программа направлена на:

-удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

-укрепления здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, обеспечение духовно-нравственного, военно-патриотического трудового воспитания здоровья обучающихся;

-выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

-создание и обеспечения необходимых условий для личностного развития;

-созданий условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки.

-подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов;

-социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

-удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть обучающихся занимается физическими упражнениями лишь на занятиях физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им успешно сдавать учебные нормативы по физической культуре. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед преподавателем является

привлечение как можно большего числа обучающихся к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся секции является не только технико-тактическая подготовка студентов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития обучающихся. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Игра в мини-футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Программа рассчитана на обучающихся техникума 1-4 курсов. Обеспечивает непрерывность дополнительного образования. Программа построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков.

Объем программы: рабочая программа рассчитана на 104 часа (максимальная нагрузка) и направлена на начальный уровень освоения навыков и умений игры в мини-футбол.

Срок реализации программы: сентябрь 2022- май 2023.

Основная форма организации работы – учебно-тренировочное занятие, соревнования. Наполняемость групп зависит от года обучения и может составлять от 20 – 35 человек. Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа. Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности преподавателя и обучающегося. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Теоретические занятия проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям по мини-футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Вид объединения: секция.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Особенности организации ОП: разновозрастная группа.

Занятия в объединениях проводятся: всем составом объединения.

Образовательные технологии: здоровьесберегающие технологии, игровые технологии.

Формы контроля: сдача контрольных нормативов; итоги соревнований.

Язык реализации программы: русский.

1.2. Цели и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Цель программы:

Удовлетворение потребности обучающихся в физическом совершенствовании средствами мини-футбола

Задачи программы:

Личностные – развивать у обучающихся физические качества личности;

Метапредметные – обучать владению широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений базового вида спорта «мини-футбол», активное их использование в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий мини-футболом.

Образовательные – формировать у обучающихся знаний правил игры в мини-футбол; освоение обучающимися процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол.

Развивающие – развивать психофизические качества обучающихся; развивать устойчивый интерес к занятиям мини-футболом, общая физическая подготовка

Воспитательные – воспитывать самоорганизованность, ответственность, работоспособность; волевые и моральные качества; мотивация на здоровый образ жизни.

1.3 Планируемые результаты ДООП «Мини-футбол»

В конце изучения программы, студенты должны овладеть умением играть в мини-футбол в команде; качественно освоить практические и теоретические навыки игры в мини-футбол; привитие любви к спортивным играм.

Обучающиеся овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями игры в мини-футбол.

Занимающиеся должны знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять требования по физической подготовке;
- владеть тактико – техническими приемами мини-футбола.

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы обучающийся должен **уметь**:

- Применять технику игры:

1. Ведение мяча и остановка
2. Передача мяча и остановка
3. Удары по мячу внешней и внутренней стороны стопы
4. Жонглирование мяча

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы обучающийся должен **знать**:

1. Основы ЗОЖ
2. ТБ на занятиях по мини-футболу
3. Правила игры
4. Правила самостоятельных занятий

Предметные результаты: способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты: самостоятелен и систематичен в выполнении заданий; понимает свою личную ответственность за принятие решения в командной игре; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим

Метопредметные результаты:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ
УСЛОВИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«Мини-футбол»**

2.1 Календарный учебный график

1	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Итого
2	Теоретическая подготовка	В процессе занятий									
3	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	2	2	2	2	2	30
4	Специальная физическая подготовка	3		3		3		3		3	15
5	Техническая подготовка	5	5	5	5	2	2	2	2	2	30
6	Тактическая подготовка	1		1		1		1		1	5
7	Количество часов	14	10	14	10	8	4	8	4	8	80

**РАСПИСАНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Время	пн	вт	ср	чт	пт	сб
18.00-19.30	*			*		

Место проведения:

1. спортивная площадка гимназии №55

2. 112 кабинет (в плохую погоду)

2.2. Тематический план и содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол»

Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Обучение техники игры «Мини-футбол»	Содержание учебного материала		
	1. Практические занятия:		
	1. Изучение техники игры (ведение, передача, остановка мяча). Учебная игра.	2	1
История возникновения и развития футбола	Содержание учебного материала		
	2. Практические занятия:		
	1. Изучение техники игры (ведение, передача, остановка мяча). 2. Учебная игра.	2	1
Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировки	Содержание учебного материала		
	3. Практические занятия:		
	1. Изучение техники игры (ведение, передача, остановка мяча). 2. Учебная игра.	2	2
Сущность спортивной тренировки	Содержание учебного материала		
	4. Практические занятия:		
	1. Изучение техники игры (ведение, передача, остановка мяча). 2. Учебная игра.	2	2
Основные виды подготовки обучающихся	Содержание учебного материала		
	5. Практические занятия:		
	1. Изучение техники игры (ведение, передача, остановка мяча). 2. Учебная игра.	2	2
Спортивные соревнования	Содержание учебного материала		
	6. Практические занятия:		
	1. Изучение техники игры (ведение, передача, остановка мяча). Учебная игра.	2	2
Врачебный контроль и самоконтроль	Содержание учебного материала		
	7. Практические занятия:		
	1. Изучение техники игры (ведение, передача, остановка мяча). Учебная игра.	2	2
Основные элементы	Содержание учебного материала		

техники игры	Практические занятия:			
	8	Изучение техники игры (удары по мячу внешней и внутренней стороной стопы и головой). Учебная игра.	2	1
	9	Изучение техники ударов по катящемуся и неподвижному мячу. Остановка мяча.	2	2
		Учебная игра.		
	10	Изучение техники ударов по катящемуся и неподвижному мячу. Остановка мяча.	2	2
		Учебная игра.		
	11	Изучение техники ударов по катящемуся и неподвижному мячу. Остановка мяча.	2	2
		Учебная игра.		
	12	Изучение техники ударов по катящемуся и неподвижному мячу. Остановка мяча.	2	2
		Учебная игра.		
	13	Изучение техники удара головой. Остановка мяча грудью.	2	2
		Учебная игра.		
	14	Изучение техники удара головой. Остановка мяча грудью.	2	2
		Учебная игра.		
	15	Тактическая подготовка (два против одного, три против двух).	2	2
		Учебная игра.		
	16	Тактическая подготовка (два против одного, три против двух).	2	2
		Учебная игра.		
	17	Изучение правил игры. Пробное судейство.	2	2
		Учебная игра.		
	18	Изучение правил игры. Пробное судейство.	2	2
		Учебная игра.		
	19	Изучение техники подкатов. Тактические действия в защите и нападении.	2	2
		Учебная игра.		
	20	Изучение техники подкатов. Тактические действия в защите и нападении.	2	2
Учебная игра.				
21	Изучение техники розыгрыша углового и штрафного удара.	2	2	
	Учебная игра.			
22	Изучение техники розыгрыша углового и штрафного удара.	2	2	
	Учебная игра.			
23	Сдача контрольных нормативов.	2	3	
	Учебная игра.			
24	Сдача контрольных нормативов.	2	2	
	Учебная игра.			
25	ТБ на занятиях. Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Остановка.	2	2	

		Учебная игра.		
Учебная игра.	26	ТБ на занятиях. Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Остановка.	2	2
	27	Совершенствование техники ударов по катящемуся и неподвижному мячу. Остановка мяча. Учебная игра.	2	2
	28	Совершенствование техники ударов по катящемуся и неподвижному мячу. Остановка мяча. Учебная игра.	2	2
	29	Совершенствование техники удара головой. Остановка мяча грудью. Учебная игра.	2	3
	30	Совершенствование техники удара головой. Остановка мяча грудью. Учебная игра.	2	2
	31	Тактическая подготовка (два против одного, три против двух). Учебная игра.	2	3
	32	Тактическая подготовка (два против одного, три против двух). Учебная игра.	2	2
	33	Совершенствование правил игры. Пробное судейство. Учебная игра.	2	3
	34	Совершенствование правил игры. Пробное судейство. Учебная игра.	2	2
	35	Совершенствование техники подкатов. Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	2	3
	36	Совершенствование техники подкатов. Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	2	2
	37	Совершенствование техники розыгрыша углового и штрафного удара. Учебная игра.	2	3
	38	Совершенствование техники розыгрыша углового и штрафного удара. Учебная игра.	2	2
	39	Сдача контрольных нормативов. Учебная игра.	2	3
	40	Сдача контрольных нормативов. Учебная игра.	2	2
Всего:			80	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению Информационное обеспечение.

3.1.1 Печатные издания

1. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учеб.пособие для сред. учеб. заведений/ Ш. З. Хуббиев, С. М. Лукина, Т. Е. Коваль, Л. В. Ярчиковская. – СПб : Изд-во С-Петербур. ун-та, 2018. – 272 с.
2. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 кл. : учебник для общеобразоват. учреждений : базовый уровень / В. И. Лях. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2015. – 255 с.
3. Теория и методика спортивных игр : учебник для учреждений высш. образования / Ю. Д. Железняк, Д. И. Нестеровский, В. А. Иванов [и др.]. – 10-е изд. – М. : ИЦ Академия, 2017. – 464 с.
4. Физическая культура : учебник для учреждений сред.проф. учеб. заведений / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. –19-е изд. – М. : ИЦ Академия, 2018. – 176 с.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для учреждений высш. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 15-е изд. – М. : ИЦ Академия, 2018. – 480 с.

Интернет-источники:

1. Сайт Министерства спорта, туризма, и молодежной политики [Электронный ресурс]. – Режим доступа :<http://sport.minstm.gov.ru>. (дата обращения: 31.08.2022).
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы [Электронный ресурс]. – Режим доступа :<http://www.mosSPORT.minstm.ru>. (дата обращения: 31.08.2022)
3. ФВСК ГТО [Электронный ресурс]. – Режим доступа :<https://user.gto.ru/user/register> (дата обращения: 31.08.2022)

Кадровое обеспечение: преподаватель высшей категории специальности «Учитель ФК», судья 3 категории по мини-футболу.

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование: футбольные мячи (10 шт), свисток, секундомер, спортивная форма (10), 2 мата (вместо ворот).

3.2 Контроль и оценка результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Формы аттестации результатов освоения программы:

А) протокол соревнований

Б) дипломы, грамоты

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
---	--

Освоенные умения:	
1. Ведение мяча и остановка	отрезок 50 м
2. Передача мяча и остановка	отрезок 20 м
1. Удары по мячу внешней и внутренней стороны стопы	с расстояния не менее 11 м
2. Жонглирование мяча	20-30-50
Усвоенные знания:	
1. ТБ на занятиях по мини-футболу	собеседование
2. Правила игры	наблюдение во время тренировки
3. Правила самостоятельных занятий	во время тренировки

Формы контроля уровня достижений занимающихся

№	Контрольные упражнения	1-4 курсы
1	Бег 30 м (с)	6,6
2	Бег 300 м (с)	1 мин 30 сек
3	Прыжок в длину с места (см.)	2м 10см
4	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	9,0
5	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	20
6	Жонглирование мячом (количество ударов)	15-40
7	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам 30 м.(с)	14,0
8	Бросок мяча рукой на дальность (м.)	15-20

4.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система текущего контроля и промежуточной аттестации

Требования к результатам освоения и условиям реализации Программы. Педагогический контроль и оценка подготовленности мини-футболистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации должны использовать следующие виды контроля:

- этапный;
- текущий;
- оперативный.

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода занятий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль даёт возможность оценить состояние обучающихся в течение дня.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние обучающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля и оценки подготовленности мини-футболистов на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование.

Метод наблюдения применяется в качестве оперативного контроля. В процессе работы с мини-футболистами осуществляют свои наблюдения постоянно. Это даёт им возможность создать целостное представление как об группе в целом, так и ясное представление о каждом обучающемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы мини-футболистов на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, получают возможность вносить изменения в педагогические воздействия на обучающихся.

Контрольные нормативы содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения учебного материала.

Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 30, 300, и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
2. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша.
3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.
5. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 6-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.
6. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за границы, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.

7.Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех обучающихся.

Иные оценочные материалы

Оценка личностных результатов – это оценка достижения обучающихся в ходе их личностного развития планируемых результатов в ходе всех компонентов образовательного процесса, включая внеурочную деятельность. В соответствии достижения обучающихся личностных результатов не выносятся на итоговую оценку, а является предметом оценки эффективности образовательно-воспитательной деятельности. В текущем образовательном процессе возможна ограниченная оценка отдельных личностных результатов:

- соблюдение норм и правил поведения;
- участие в общественной жизни и общественно полезном труде;
- ответственность за результаты обучения.

В соответствии с требованиями оценка этих достижений проводится в форме, не представляющей угрозы личности, психологической безопасности занимающихся и используется исключительно в целях личностного развития занимающихся.

3.3 Методические материалы

Методический материал для реализации программы

Словесные методы:	Наглядные методы:	Практические методы:
Описание Объяснение Рассказ Показ	Общезрительные упражнения; упражнения для изучения техники, тактики мини - футбола	Физическое развитие со студентами с элементами мини- футбола

Методический материал

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 10-15 минутных бесед. При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия. Обучение техническим приемам рекомендуется начинать с выполнения их в наиболее простых условиях: удар по неподвижному мячу, ведение на малой скорости и т. д. Обучение ударам и остановкам мяча рекомендуется проводить одновременно. При обучении студентов технике владения мячом очень важно стремиться создать у них правильное зрительное представление о конкретном приеме.

Затем следует перейти к обучению сочетаниям технических приемов, которые наиболее часто встречаются в игре: остановка мяча, ведение, передача;

остановка мяча с уходом в сторону, финт, ведение, передача и т. д. Наряду с этим усложняются и задачи, стоящие перед обучающимися. Так, остановку мяча следует выполнять уже в движении вперед, назад или в сторону, передачу мяча низом или верхом, сильно или слабо и пр. Основное внимание при этом обращается на овладение, правильной двигательной структурой изучаемых приемов, а также на умение согласовывать свои действия с движением мяча.

Обучение тактике игры следует начинать со зрительной ориентировки. Надо научить занимающихся постоянно наблюдать за расположением партнеров и соперников, оценивать обстановку и принимать решение до получения мяча или в момент его приема с тем, чтобы после овладения мячом начать действовать без задержки, в соответствии с принятым решением.

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям проводится в парах по 2 человека при двустороннем взаимодействии защиты и нападения, когда одни выполняют атакующие действия (с мячом и без мяча), а другие защитные действия. Обучение индивидуальным действиям также включает в себя упражнения в выборе позиции для получения мяча, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финтов и ударов по воротам.

3.4 Рабочая программа (Модуль)

Пояснительная записка

Для студентов среднего профессионального образования высокая двигательная активность является естественной потребностью. Она заложена наследственной программой индивидуального развития человека и обуславливает необходимость постоянного подкрепления расширяющихся функциональных возможностей организма.

Модуль призван постепенно формировать обучающихся интерес к пониманию своего организма, познанию его возможностей, а также бережное отношение к своему здоровью.

Целью образования в области физической культуры развития обучающихся является развитие физической культуры личности, поэтапное овладение жизненно важными двигательными умениями и навыками, достижение оптимального уровня функциональной и физической подготовленности, оздоровление.

Имеется определённая готовность к осознанности поставленных перед ними задач, умение оценивать ситуацию, управлять своими движениями, поэтому появляется возможность сформировать у студентов достаточно прочные знания и умения в их двигательной деятельности.

В соответствии с целью физкультурного образования студентов формулируются задачи:

- формирование доступных представлений о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности, о правилах техники безопасности на занятиях физической культурой;

- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, формирование умений их вариативного использования в игровой и соревновательной деятельности, в самостоятельных формах занятий физическими упражнениями;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и упражнений и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- совершенствование навыков и умений в выполнении физических упражнений, связанных с укреплением здоровья и формированием правильной осанки;
- расширение функциональных возможностей систем организма и повышение его адаптивных свойств посредством направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений и навыков по использованию подвижных игр и элементов соревнования в оздоровительных формах организации физической культуры.

Особенностями методики по физической культуре являются:

- направленность на реализацию принципа вариативности, требующего осуществлять подбор и планирование учебного материала в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью образовательной деятельности (спортивный зал, спортивные площадки, стадион), климатическими условиями;
- направленность на реализацию дидактических принципов от известного к неизвестному и от простого к сложному, требующих распределения учебного материала в логике поэтапного овладения познавательной и предметной деятельностью, перевода осваиваемых знаний в практические навыки и умения;
- направленность на реализацию принципов межпредметных связей, формирующих целостное мировоззрение;
- направленность на усиление эффекта физического воспитания, требующего активного использования осваиваемых знаний, способов и двигательных действий в содержании физкультурно-спортивных мероприятий в режиме дня, физкультурных праздников.

Структурные разделы. Настоящий модуль представляет собой структурно-функциональную модель поэтапного обучения спортивным играм, обуславливающую оптимизацию педагогического процесса, и включает в себя три основных раздела:

1. Основы знаний о физической культуре.
2. Способы физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.
3. Планируемые результаты.

Каждый из этих разделов по своему содержанию и направленности отражает преемственность в освоении учебного материала.

В целях наиболее эффективного использования ресурсов подвижных игр и игровых упражнений в раздел «Способы физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью» включены разнообразные подвижные игры и игровые упражнения на материале гимнастики с основами акробатики, на материале лёгкой атлетики, на материале спортивных игр.

Раздел «Планируемые результаты» содержит требования к уровню овладения обучающимися знаниями и практическими умениями по физкультурной деятельности, а также к уровням развития основных физических качеств.

Содержание

Основы знаний о физической культуре

Связь занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности. Основные правила личной гигиены. Правила техники безопасности на занятиях физической культурой.

Способы физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью

Подвижные игры и игровые упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики, игровые задания с использованием строевых упражнений.

Организуемые команды и приёмы: «Становись разойдись!», «Смена мест». Общеразвивающие физические упражнения Исходные положения: стойка скрестно — правая нога перед левой, стоя на коленях, лёжа на животе.

Имитационные упражнения (положения рук, ног, туловища и движения ими).

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов.

Оздоровительные упражнения.

Формирование осанки: ходьба на носках, упражнения на контроль осанки; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Формирование свода стопы: ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; захват мелких предметов пальцами ног.

Дыхательные упражнения: нижнее дыхание (дыхание животом), среднее (грудное) дыхание, верхнее (ключичное) пихание, полное дыхание; комплекс упражнений для формирования правильного дыхания «Праздничные свечи», «Надуй шарик», «Мыльный пузырь».

На материале лёгкой атлетики. Ходьба: обычным и гимнастическим шагом, приставными шагами, с поворотами на 360° в полуприседе в приседе.

Бег: с высоким подниманием бедра с захлестом голени; с выносом прямой ноги вперёд; с ускорением.

Прыжки: на двух ногах (на месте, с поворотами вправо и влево, кругом); на одной ноге (на месте, вперёд, назад, через линию); с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком; в длину и высоту с места, вверх из приседа.

Броски: большого мяча вверх; с отскоком от пола; на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте; в вертикальную и горизонтальную цель (с расстояния 4-5 м).

На материале спортивных игр

Футбол: «Точная передача», «Кто быстрее», «Вызов номеров», «Салки футболом».

Волейбол: «У кого больше мячей», «Мяч через сетку».

Санки: спуск с горы из исходных положений сидя и лёжа; торможение ногами и повороты; подвижные игры.

Планируемые результаты:

- иметь представление о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- иметь представление об основных правилах личной гигиены;
- иметь представление о соблюдении техники безопасности на занятиях физической культурой;
- уметь выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- уметь выполнять комплекс дыхательных упражнений;
- уметь выполнять комплекс утренней зарядки;
- уметь играть в подвижные игры;
- уметь выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- уметь выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

3.5 Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь:

- спортивный зал 24х12 м;
- мячи футбольные 10 штук;
- футбольные мини – ворота (2 мата);
- форма для занятий по мини-футболу;
- мячи для других игровых видов спорта;
- стойки и «пирамиды» для обводки;
- комплект футбольных накидок (манишки);
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- секундомер;
- рулетка;
- компрессор для накачки мячей;
- свисток.