

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР КОМПЕТЕНЦИЙ –
ТЕХНИКУМ ИМЕНИ С.П. КОРОЛЕВА»
(«ГАПОУ МО «МЦК - Техникум имени С.П. Королева»)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ МО
«МЦК-Техникум имени С.П. Королева»



И.А. Ласкина

« 01 » сентября 20 25 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.
СЕКЦИЯ «ФУТБОЛ (мини-футбол)»**

2025 г

Пояснительная записка.

Рабочая программа спортивной секции «Футбол, мини-футбол» (далее рабочая программа) разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) и направлена на реализацию самостоятельной работы обучающихся. Для изучения футбола в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена. Программа служит основным документом для эффективного содействия успешному решению задач физического воспитания студентов.

- Правила вида спорта футбол (утв. приказом Минспорта России от 04.03.2024 N 252) (ред. от 27.11.2024)>Правила>VI. Спортивная дисциплина "мини-футбол".

- Нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для 5 ступени (16-17 лет) и 6 ступени (18-29 лет), актуальных на 31.08.2025 г.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение московской области «МЦК - Техникум имени С.П. Королева».

Разработчик:

Ковшаров Сергей Юрьевич-преподаватель физической культуры первой категории.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу обучающихся контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Цель занятий:

- формирование интереса и потребности учащихся к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в футбол среди студентов техникума, пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в футбол;
- обучение учащихся жизненно - важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды техникума по футболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных и областных соревнованиях.

Задача занятий:

- выявить природные данные студентов для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в футбол;
- участвовать в городских и областных соревнованиях по футболу;
- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у студентов нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- воспитывать у студентов волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить студентов проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Основной принцип работы секции по футболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основной целью занятий, работы является:

- дальнейшая технико-тактическая подготовка футболистов
- знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

В процессе занятий решаются задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма студентов;
- содействие правильному физическому развитию подростков;
- повышение общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Инструктаж по охране труда на занятиях в секции.

Инструктаж по охране труда. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Лучшие футболисты мира.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на формирование осанки, профилактике плоскостопия. Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием.

Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Лазание, в различных исходных положениях - стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке, в ограниченном пространстве по высоте коридоре, лабиринте.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием, с предметом в руках. Упражнения с мячом, скакалкой, гимнастической палкой. Броски набивного мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты

Упражнения для развития стартовой скорости.

Неспецифические. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.

Упражнения для развития ловкости.

Неспецифические. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом».

Специфические. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы. Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча.

Неспецифические. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

Техническая подготовка

Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны; после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.

Удары по мячу головой 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. Удары на точность.

Остановка опускающегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы - на месте; летящего мяча внутренней и внешней стороной стопы, и грудью - на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча: серединой подъема, носком: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров. Ведение мяча по прямой, по кругу, по восьмерке. Финт, после замедления бега или остановки — неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); ложный замах ногой для сильного удара по мячу - вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча: выбор момента для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шага; точно и своевременно выполнить вбрасывание в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Вбрасывание на точность и на дальность

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Выбивание мяча от ворот с места.

Тактическая подготовка

Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации,

целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.

Групповые действия: точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом.

Комбинация «игра в стенку». Командные действия: выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды

Учебные и тренировочные игры, участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях техникума, городских и областных соревнованиях по физической, технической подготовке (контрольные нормативы) и мини - футболу.

Календарно- тематическое планирование

№ занятия	Темы	Количество часов
1	Инструктаж по охране труда. История и развитие футбола и мини-футбола в России.	1
2	Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям	1
	Общая физическая подготовка	
3	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых,	1
4	локтевых, тазобедренных, коленных суставов и	1
5	позвоночника.	1
6	Эстафеты с элементами гимнастики: скамейки,	1
7	набивные мячи, обручи, скакалки.	1
8		1

9	Развитие скоростных способностей: эстафеты; старты из различных положений; бег с ускорением; с максимальной скоростью на расстояние до 60 м; бег с изменением направления, темпа, ритма; из различных исходных положений.	1
10		1
11		1
12		1
13	Развитие скоростно-силовых способностей: разнообразные прыжки, многоскоки; упражнения с отягощением в повышенном темпе	1
14		1
15		1
16	Развитие ловкости: лазание по канату, гимнастической стенке; полоса препятствий; различные прыжки: многоскоки, «лягушка», в высоту; в длину; на тумбу; с высоким подниманием бедра; барьерный бег.	1
17		1
18		1
19		1
20	Развитие силовой выносливости: подтягивание, упражнение в висах и упорах, отжимание. Развитие силы: упражнения с отягощением: гриф, штанга, блины, гиря, эспандер, различные тренажеры.	1
21		1
22		1
Специальная физическая подготовка		
23	Упражнения для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой	1
24		1
25		1
26		1
27		1
28		1
29	Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом». Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы	1
30		1
31		1
32		1
33		1
34		1
35	Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.	1
36		1
37		1
38		1
39		1
40		1
41	Выполнение нормативов по физической подготовке	1
42		1
Техническая подготовка		
43	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра	1
44	Стойка игрока. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра	1
45	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра	1
46	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра	1
47	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра	1
48	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	1
49	Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.	1
50	Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра	1

51	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10 минутный бег. Учебная игра.	1
52	Техника игры вратаря. Учебная игра.	1
53		1
54	Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». Учебная игра.	1
55	Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	1
56	Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Учебная игра.	1
57		1
58	Удары по мячу с полулёта. Элементы акробатики. Учебная игра.	1
59		1
60	Удары по мячу головой. Эстафеты. Учебная игра.	1
61	Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра	1
62		1
63	Отбор мяча. Вбрасывание. Учебная игра	1
64		1
65	Выполнение нормативов	1
		1
	Тактическая подготовка	
66-77	Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра	12
78-89	Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра	12
	Учебные и тренировочные игры, участие в соревнованиях	
90-120	Теория: установка на игру. Анализ игры. Практика: участие в играх. Тактические схемы ведения игры на практике. Выезды на соревнования.	30

Нормативы по физической и технической подготовке игры в футбол

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

УПРАЖНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Техника передвижений. Беговые упражнения

1. Бег приставным шагом правым и левым боком вперед.
2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Семенящий бег.
4. «Олений бег».
5. Бег с захлестыванием голени.
6. Прыжковый бег с высоким подниманием бедра.

Беговые упражнения с изменением скорости

1. Бег коротким и длинным шагом.
2. Бег с изменением скорости, чередование медленного бега и коротких рывков.
3. Бег с ускорениями на месте и в движении.
4. Бег с внезапными остановками, поворотами на 180°, 360° и последующими ускорениями вправо, влево и т. д.
5. Бег с изменением скорости и направления движения по звуковому сигналу тренера.
6. Бег скрестным и приставным шагом с ускорениями по звуковому сигналу тренера

Старты из статических исходных положений

1. Старт из положения сидя, полуприседа, лежа.
2. Старт из положения «упор руками».
3. Старт из положения «спиной вперед».
4. Старт из высокой или низкой стартовой стойки.

Остановка катящегося мяча в парах

1. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы левой и правой ногой.

2. Остановка и обратная передача катящегося мяча в два касания. Остановка мяча одной ногой, обратная передача другой ногой.
3. Остановка катящегося мяча подошвой левой и правой ноги поочередно.
4. Остановка катящегося мяча верхней частью стопы. Обратная передача партнеру выполняется также верхней частью стопы.
5. Остановка катящегося мяча слабой ногой. Обратная передача партнеру выполняется тоже слабой ногой.

Остановка катящегося мяча в парах в движении

1. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы на встречном движении.
2. Остановка катящегося мяча внутренней и внешней частью стопы с уходом в левую или правую сторону, назад за спину.
3. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы с пропуском мяча между ног себе за спину.
4. Остановка катящегося мяча с имитацией обманного движения- «ложный замах», «ложный уход в сторону» и т. д.
5. Прием и передача катящегося мяча в движении. Прием и передача мяча выполняется в два касания.

Остановка летящего мяча

1. Мяч подбрасывается в стенку, и остановка выполняется подошвой после отскока мяча от земли.
2. То же, что упр. 1, только остановка мяча выполняется бедром
3. То же, что упр. 1, только остановка мяча выполняется грудью.
4. То же, что упр. 1, только остановка мяча выполняется верхней частью стопы.
5. Упражнения 1, 2, 4 выполняются слабой ногой.

Остановка летящего мяча в парах

1. Остановка летящего мяча в парах: а) внутренней частью стопы; б) внешней частью стопы; в) верхней частью стопы.
2. Остановка летящего мяча бедром
3. Остановка летящего мяча грудью.

4. Остановка летящего мяча головой.

5. То же, что упр. 1, только мяч подбрасывается влево и вправо от партнера, и остановка выполняется внутренней и внешней частью стопы в движении.

Передачи мяча внутренней частью стопы.

1. Удар по неподвижному мячу внутренней частью стопы с одного шага.

2. Передача мяча в парах внутренней частью стопы выполняется низом, верхом, с наката, сделанного партнером.

3. То же, что упр. 2, только остановка мяча выполняется подошвой, а обратная передача внутренней частью стопы.

4. Передача мяча в парах. Остановка мяча выполняется одной ногой, а обратная передача - другой ногой.

5. Передача мяча в парах. После передачи мяча имитация удара головой или поворот на 360°.

6. Передача мяча в парах, с встречным движением к мячу для его обработки.

Передачи мяча внутренней частью стопы в движении

1. Прием и передача мяча в парах Внутренней частью стопы в два касания.

2. То же, что упр. 1, только прием мяча с уходом вправо, влево, назад, вперед.

3. Передача мяча в парах внутренней частью стопы, после передачи рывок к партнеру на его место.

4. То же, что упр. 3, только игрок обегает партнера и становится на свое место.

5. Соревнование: 1) Кто быстрее сделает 20 передач. 2) Кто больше сделает точных передач.

Передачи мяча в парах со сменой позиции

1. Передача мяча в парах. После передачи партнеру обежать стойку.

2. То же, что упр. 1, только обратная передача выполняется после выхода партнера на свободное место.

3. То же, что упр. 1, только обратная передача партнеру выполняется после обегания стоек.

4. То же, что упр. 1, только после каждой передачи мяча оба партнера поочередно обегают стойку.

5. То же, что упр. 1, только после приема мяча от партнера игрок ведет мяч на исходную позицию и делает обратную передачу.

Удары подъемом стопы

1. Удар подъемом стопы с места по неподвижному мячу.

2. То же, что упр. 1, только удар выполняется с разбега в 2 - 3 шага.

3. Удар подъемом стопы в движении. Игрок посылает мяч на 2 - 3 метра вперед и выполняет удар.

4. Удар подъемом стопы после остановки мяча, направленного партнером. Передачи с целевыми заданиями, на силу, точность удара и т. д.

5. Упражнения 1, 2, 3, 4, выполняются слабой ногой

Удары внешней частью стопы

1. Удар внешней частью стопы с места по неподвижному мячу.

2. Удар внешней частью стопы с шага.

3. Удар внешней частью стопы, после остановки мяча в одно касание.

4. Упражнения 1, 2, 3 выполняются слабой ногой.

5. Удар внешней частью стопы по прыгающему мячу. Подброс мяча можно сделать руками или ногой.

Удары ногой по прыгающему мячу

1. Мяч с пола (земли) подкинуть ногой вверх и после отскока выполнить удар верхней частью стопы.

2. То же, что упр. 1, только переброс мяча сделать через скамейку.

3. То же, что упр. 2, только переброс сделать одной ногой, а удар по воротам выполнить

другой ногой.

4. Мяч руками подкидывается вверх, и после отскока выполняется удар поочередно левой и правой ногой.

5. Удар ногой по прыгающему мячу после жонглирования

Удары по прыгающему мячу в движении

1. Удар по прыгающему мячу после ведения и подброса его ногой.

2. Удар ногой по прыгающему мячу после ведения и переброса его через скамейку.

Вариант выполнения: удар по прыгающему мячу после жонглирования.

3. То же, что упр. 2, только переброс мяча идет одной ногой, а удар выполняется другой ногой.

4. То же, что упр. 2, только удар по прыгающему мячу выполняется после передачи мяча в скамейку и последующего переброса.

5. То же, что упр. 4, только все элементы упражнения выполняются слабой ногой.

Ведение мяча различными способами 1. Ведение мяча только правой или только левой ногой.

2. Варианты выполнения: упражнения с элементами жонглирования.

2. Ведение мяча только внешней стороной стопы левой и правой ноги.

3. Ведение мяча попеременно левой и правой ногой.

4. Ведение мяча по прямой, на каждый шаг касание мяча.

Ведение мяча с различными задачами

1. Ведение мяча зигзагом со сменой направления движения. Направление меняется при каждом касании мяча внешней стороной стопы.

2. Ведение мяча с разворотом на 360° как в одну, так и в другую сторону, ведение с обводкой стоек.

3. Ведение мяча дальней от противника ногой, закрывая мяч корпусом.

4. Ведение мяча в коридоре шириной в 1 метр, на высокой скорости.

5. Ведение мяча спиной вперед левой и правой ногой

Ведение мяча с обводкой стоек

1. Ведение мяча по «восьмерке», по кругу, вокруг стойки с изменением направления движения.

2. Ведение мяча с обводкой стоек, внешней и внутренней частью стопы.

3. Ведение мяча с обводкой стоек левой и правой ногой. Количество касаний при ведении мяча: а) максимальное; б) минимальное.

4. Ведение мяча с обводкой нескольких стоек, расставленных произвольно, с изменением направления движения.

5. Ведение мяча с пассивным сопротивлением: в руках мяч, руки за спину и т. д. Ведение мяча с активным сопротивлением: на ограниченной площади сразу несколько игроков, ведение по «восьмерке» двумя игроками одновременно и т. д.

6. Ведение мяча с обводкой стоек и выходом на ударную позицию под левую и правую ногу, ведение мяча после ускорений, рывков 5, 14 прыжковых упражнений и т. д., ведение после приема мяча от партнера.

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий в секции по футболу необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- | | |
|-------------------------------------|------------|
| 1. Футбольные ворота | - 2 штуки. |
| 2. Мячи футбольные №4 | - 13 штук |
| 3. Компрессор для накачивания мячей | – 1 штука |
| 4. Гимнастические скамейки | - 3 штуки |
| 5. Гимнастические маты | - 3 штуки. |
| 6. Скакалки | - 15 штук. |
| 7. Мячи набивные | - 10 штук. |
| 8. Стойки для обводки | - 12 штук. |
| 9. Стойки для обводки | -12 штук. |

Ожидаемые результаты работы:

- студенты овладевают техникой и тактикой игры в футбол;
- овладевают подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры футбол;
- могут организовывать соревнования в группе
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов;
- участвуют в районных и областных соревнованиях по футболу;
- комплектование сборной команды техникума для участия в комплексной Спартакиаде Московской области.

Методическое обеспечение реализации программы секции «Футбол»:

1. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 2018г.
 2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2017г.
- Раздел 3. X-XI классы. *Часть 1.* п.1.4.2. Спортивные игры.
3. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура 10-11 класс, учебник, М: -Просвещение, 2021 г.