

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«МОХЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.Г.ХАТАНЗЕЙСКОГО»

«СÖВЕТСКÖЙ СОЮЗСА ГЕРОЙ А.Г.ХАТАНЗЕЙСКИЙ НИМА МОКЧОЙ ШÖР ШКОЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОЙ СЬÖМКУД ВЕЛÖДАН УЧРЕЖДЕНИЕ»

Принято решением
педагогического совета
протокол № 1 от 30.08.2023 г.

Утверждаю
Директор Л. К. Канева
приказ № 94/14 от 01.09.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«МИНИ-ФУТБОЛ»

Возраст детей 12-14 лет

Срок реализации - 1 год

Составитель:
Вокуева Татьяна Викторовна,
педагог дополнительного образования

Мохча, 2023г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель и задачи программы.....	4
3. Содержание программы.....	5
4. Комплекс организационно-педагогических условий	11
5. Список литературы	13

Приложения

Примерные нормативные требования по специальной подготовке.....	14
Календарный учебный график	15

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физкультурно-спортивная работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии обучающихся.

Современное состояние здоровья детей и молодежи требует приоритетного внимания, что можно достичь формированием здорового образа жизни, физическим развитием занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека, от физически немоощного. Эту задачу помогает решать занятия в спортивных группах дополнительного образования.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, вид спорта мини - футбол и призвана осуществлять три исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Отличительной особенностью содержания данной программы является количество часов и адаптация к условиям работы как массовость, так и на спортивное мастерство.

Формы организации деятельности: групповая, индивидуальная.

Форма и режим занятий: Программа предусматривает распределение учебно – тренировочного материала для занятий по мини-футболу на 116 часов каждый год и направлена на доступный для детей данного возраста уровень освоения навыков и умений игры в мини-футбол. Практические занятия по *физической, технической и тактической* подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Предусмотрены задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом. Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Изучение **теоретического** материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Позже длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Основными формами обучения игры в мини-футбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в мини-футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а также тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика. В

групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Формы проведения занятий: разучивание материала, практические занятия, закрепление навыков, полученных на занятиях:

1. Практические занятия в зале, на спортивной площадке, в парке;
2. Кроссовая подготовка
3. Силовая подготовка
4. Тренировочные школьные и районные соревнования;
5. Подвижные игры;
6. Эстафеты.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы:

В физкультурно-спортивные группы принимаются дети от 12 до 14 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа рассчитана на обучение детей и подростков в течение 2 лет и разбита на этапы обучения:

I – учебно-тренировочные группы (охват 15-20 воспитанников),

II – группы совершенствования (охват 12-20 воспитанников).

Количество и продолжительность занятий: 1 раз в неделю по 2 часа (акад.).

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
2. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола.
3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические занятия. Программа построена по принципу изучения, и повторения объема знаний, умений и навыков. Занятия проводятся в форме физкультурных занятий, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№	Наименование разделов (дисциплин)	Кол-во часов 1 год обучения
1	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
3	Правила игры в мини-футбол	1
4	Техническая подготовка	8
5	Тактическая подготовка	14
6	Общая физическая подготовка	11
7	Специальная физическая подготовка	11

8	Игровая подготовка	15
9	Инструкторская и судейская практика	2
10	Промежуточная / итоговая аттестация в форме соревнований	2
	Итого	66

Содержание дополнительной учебного плана

1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.
2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
3. Правила игры в мини-футбол. История мини-футбола. Жесты судей. Основные правила игры в мини-футбол.
4. Техническая подготовка.
Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.
5. Тактическая подготовка.
Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.
6. Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.
7. Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.
8. Игровая подготовка. Подвижные игры. Спортивные игры.
9. Инструкторская и судейская практика.
10. Промежуточная / итоговая аттестация в форме соревнований.

Планируемые результаты

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся в осенне-весенний период на свежем воздухе;
2. дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

Обучающиеся должны знать и иметь представление:

1. об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
2. о физических качествах и правилах их тестирования;
3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
4. уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
5. организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

1 год обучения

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.
3. Владели следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой владения мячом, удары головой в прыжке, ведение правой и левой ногой, изменение направления и ритм движения.
4. Знают основные правила игры в мини-футбол.
5. Применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.
6. Выполняют «финты» с учётом игрового места в составе команды.
7. Умеют оценивать игровую ситуацию.
8. Осуществляют переход от обороны к атаке.
9. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
10. Умеют оценивать свои игровые действия.
11. Осваивают действия вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударах вблизи своих ворот).
12. Приобретают практику судейства игр.
13. Играют в мини-футбол.

У детей повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность. Появляется мотивация к учебной деятельности.

Учащиеся должны уметь:

1. выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
2. владеть тактико – техническими приемами мини-футбола;

3. Знать основы судейства;

Требования к уровню обучающихся:

- наличие интереса к спорту; стремление к спортивному самовыражению;
- владение основами спортивной грамоты;
- проявление навыков коллективной деятельности;
- умение двигаться по площадке, не бояться соперников, культура поведения в игре;
- стремление к победе, умение выполнять команды тренера;
- овладение навыками ОФП;

Игра в мини – футбол способствует развитию личностных качеств, занимающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного занятия и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки игр в мини-футбол.

Универсальными компетенциями у занимающихся на этапе начального образования являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, обучающимися программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении

поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения занимающихся по программе являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, занимающимися по программе являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры;

— излагать факты истории развития игры в футбол, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять

ошибки и способы их устранения;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять технические действия из спортивных игр в футбол, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Условия реализации программы

Основными условиями реализации данной программы является материально – техническое обеспечение тренировочного процесса, а именно наличие спортивного зала и следующего оборудования:

- Ворота для мини-футбола, 2 шт,
- гимнастические скамейки,
- гимнастические скакалки, гимнастические обручи (пластмассовые), гимнастические мячи,
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования,
- медицинская аптечка.

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующим требованиям СанПиН.

Воспитательная работа; Воспитание - способность у ребенка выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни.

На протяжении занятий с детьми, педагог решает задачу формирования личных качеств это: воспитание патриотизма, воспитание нравственных качеств

(честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), воспитание трудолюбия, чувства прекрасного. Значимой фигурой в воспитательном процессе является педагог, оказывающий огромное воспитательное воздействие на обучающихся своим личным примером. Значительное в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества обучающегося. Необходимо фиксировать не только спортивные результаты учащихся, но и отмечать недостатки морально-психологической подготовленности, настраивать его как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с учащимися;
- информации о спортивных событиях в стране, мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- культурно-массовые мероприятия;

Задачи психологической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе:

- развитие устойчивого интереса к занятиям спортом вообще и к занятиям футболом в частности;
- формирование установки на тренировочную деятельность.

Методы, формы и средства воздействия на обучающихся.

- беседы,
- убеждения;
- педагогическое внушение;
- моделирование состязательных ситуаций на тренировке;
- введение ситуаций, требующих преодоление трудностей (ситуации преодоления страха, волнения, неприятных ощущений) без предельной мобилизации физических и психологических возможностей.

Педагог должен отвечать следующим требованиям:

- знание теории и практики футбола, возрастных основ теории спортивной тренировки, биомеханики, физиологии, психологии, педагогики и особенно - спортивных игр;
- умение убеждать, увлекать детей;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей ребенка;
- уважительное отношение к детям, забота о здоровье детей;
- применение на занятиях различных форм обучения, направленных на развитие обучающихся.

Формы аттестации

Аттестация промежуточная и итоговая проводится в форме соревновательной деятельности и приема нормативов.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Андреев «Мини-футбол в школе» ОАО Издательство «Советский спорт» 2008г
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе 2006.
3. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С. МИНИ-ФУТБОЛ (футзал). примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2010.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985,
5. Дьячков В.М. Методы совершенствования физической подготовки. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
6. Конуров Д.М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дис...канд.пед. наук. – М., 2002.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977.
8. Мини-футбол – игра для всех. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007.
9. Волков С.В. «Теория и методика детского и юношеского спорта» Олимпийская литература 2002 г. Ж-Л Чесно «Футбол. Обучение базовой техники» Спорт Академ. Пресс 1998г
10. Мини-футбол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. 4.Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.

Литература для обучающихся: 1. Правила игры в мини-футбол

ПРИЛОЖЕНИЯ

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	Пол	Возраст, лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	М	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40	
	Д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30	
Жонглирование мяча головой, раз	М	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30	
	Д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22	
Бег, 30 м с ведением мяча, с	М	-	60 9	6, 5	6, 3	6, 2	6, 0	5, 8	5, 5	5, 1	4, 8	
	Д	-	7,2	6, 8	6, 6	6, 5	6, 3	6, 0	5, 7	5, 4	5, 1	
Ведение мяча по «восьмерке», с	М	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комплексный тест, с	М	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	М	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5	
	Д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4	
Для вратарей												
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
	2 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полуплета в цель, число попаданий	М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4	
	Д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3	

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарно-тематическое планирование (1 год обучения)

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
1	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика. Двусторонняя учебная игра.	1		
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Физическая подготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1		
3	Физическая подготовка. Бег, прыжки на скамейке, футбол, изучение упражнения «контроль мяча». Двусторонняя учебная игра.	2		
4	Физическая подготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. Двусторонняя учебная игра.	2		
5	Бег с изменением направления, «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2		
6	Физическая подготовка. Челночный бег, прыжки через барьер. Двусторонняя учебная игра.	2		
7	Физическая подготовка.	2		

	Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча». Двусторонняя учебная игра.			
8	Физическая подготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол. Двусторонняя учебная игра.	2		
9	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. Двусторонняя учебная игра.	2		
10	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2		
11	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. Двусторонняя учебная игра.	2		
12	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. Двусторонняя учебная игра.	2		
13	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. Двусторонняя учебная игра.	2		
14	Старты из различных положений, двусторонняя игра. Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом. Двусторонняя учебная игра.	2		
15	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. Двусторонняя учебная игра.	2		
16	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. Двусторонняя	2		

	учебная игра.			
17	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. Двусторонняя учебная игра.	2		
18	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2		
19	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол. Двусторонняя учебная игра.	2		
20	Товарищеская игра 6-7 против 8 класса.	2		
21	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания. Двусторонняя учебная игра.	2		
22	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. Двусторонняя учебная игра.	2		
23	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. Двусторонняя учебная игра.	2		
24	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. Двусторонняя учебная игра.	2		
25	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. Двусторонняя учебная игра.	2		
26	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. Двусторонняя учебная игра.	2		
27	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2		
28	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников,	2		

	удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Двусторонняя учебная игра.			
29	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2		
30	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя учебная игра.	2		
31	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. Двусторонняя учебная игра.	2		
32	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением. Двусторонняя учебная игра.	2		
33	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки. Двусторонняя учебная игра.	2		
34	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар. Двусторонняя учебная игра.	2		