

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Красногорская гимназия имени Героя Советского Союза
Николая Ивановича Огородникова»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО «Экология человека»
протокол № 3
от 17. 04. 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Красногорская
гимназия»

Ю.М. Шулятьева
Приказ № 175 - осн
от 01. 06. 2023 г.

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 7
от 31. 05. 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«МИНИ-ФУТБОЛ»

Возраст обучающихся: 12 – 14 лет
Срок реализации программы – 1 год

Составила: Завалин Александр Геннадьевич
педагог дополнительного образования

с.Красногорское
2023

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Мини-футбол» имеет **физкультурно - спортивную направленность**

Программа «Мини - футбол» отвечает требованиям нормативно-правовых документов: Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона Российской Федерации от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Концепции духовно-нравственного воспитания российских школьников, Устава учреждения, Локального акта учреждения «Положение об организации деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУ «Красногорская гимназия», локального акта учреждения «Положение о разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МАОУ «Красногорская гимназия».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини - футбол» реализуется в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

ФУТБОЛ (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов. По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире. Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

Уровень программы. Данная программа предполагает освоение по двум уровням: стартовый уровень - общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень – освоение основных элементов.

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на создание условий для самореализации обучающихся по интересующей физкультурно-спортивной направленности. Организация содержательного досуга детей и молодежи особенно важна и обусловлена различными причинами: рост нервно-эмоциональных перегрузок, увеличение педагогически запущенных детей, наличие безнадзорных детей, рост компьютерной зависимости молодежи. Жизнь заставляет нас на каждом шагу отстаивать правильность своих мировоззрений, поступать решительно, проявлять в зависимости от обстоятельств выдержку и твердость, осторожность и смелость, умение фантазировать и умение смирять фантазию. И всё

это же самое требуется в игровых видах спорта. Все эти аспекты подтверждают и укрепляют актуальность и социальную значимость программы.

Отличительные особенности. Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы мини-футбола.
2. Изучение и обучение основам техники мини-футбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в мини-футболе.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством игры в футбол.

Адресат программы. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей с 12 по 14 лет.

Объем программы: Всего часов, предусмотренных программой 136 часов.

Форма обучения: очная.

Форма организации образовательного процесса – групповая, индивидуальная

Срок освоения программы. Срок реализации программы - 1 год, с 01 сентября 2023 года по 24 мая 2024год.

Обоснованность продолжительности. Данная программа имеет узкую направленность, поэтому одного года обучения достаточно, чтобы познакомиться с основами игры футбол.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю – по 2 часа. Количество часов в год – 136 ч.

Вариативность содержания, возможность выбора и построения индивидуальной образовательной траектории. Программой предусмотрены выполнение заданий, как для индивидуального, так и для коллективного и группового исполнения.

Интегрированность, преемственность содержания программ, взаимосвязь с другими типами образовательных программ. Программа структурирована на интеграции и опережении с предметами общеобразовательной школы:

- физическая культура (бег, гимнастика – акробатика, укрепление мышечного корсета, развитие координации, гибкости, ловкости, силы, выносливости, быстроты; силовая физическая подготовка; подвижные и спортивные игры, история физкультуры и спорта, футбола);

- биологией (здоровый образ жизни – режим дня, гигиена, правильное питание, строение человека);

- историей (история Древней Греции и Рима – зарождение Олимпийских игр). Программа составлена в соответствии с требованиями санитарных правил и норм, основной формой обучения являются учебно-тренировочные занятия, календарные соревнования, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия. В программе указаны темы для теоретических и практических занятий, нормативы для проведения контрольных испытаний по физической подготовке.

Используемые педагогические технологии.

- игровые технологии;
- личностно – ориентированная технология;
- здоровьесберегающие технологии;
- технология дифференцированного физкультурного образования.

Цель и задачи программы

Цель программы: развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития через углубленное освоение знаний и умений в спортивной игре «Мини-футбол».

Задачи:

- формировать элементарные знания в области гигиены человека во время занятий физической культурой и спортом;
- обучить техническим навыкам владения мячом на основе спортивных игр и подвижных игр, освоить правила простых подвижных игр с мячами;
- обучить правилам безопасного поведения во время самостоятельных и учебных занятий подвижными играми с мячами.
- способствовать развитию точности и координации движений, быстроты реакций, силы, глазомера, согласованности движений;
- формировать технические и развить тактические навыки и умения вести игру в мини-футболе;
- воспитывать навыки и умения действовать в коллективе, потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, трудолюбие и взаимопомощь, толерантность и уважение к партнёрам и соперникам во время игр.

Учебный план

Название раздела. Темы	Количество часов			Форма контроля
	Всего часов	Теория	Практика	
Введение. История создания и развития мини-футбола за рубежом и в России. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	3	3		
Спортивный травматизм и его предупреждение	1	1		
Общая и специальная физическая подготовка	35	5	30	Тестирование
Основы техники и тактики игры	60	5	55	
Методика обучения	2		2	
Оборудование инвентарь и уход за ним	1		1	
Психологическая подготовка	2		2	
Правила игры, соревнования, их организация и проведение	3	3		Тест
Контроль подготовленности занимающихся.	3		3	
Судейская практика	3		3	
Игровая подготовка	23		23	
ИТОГО:	136 ч	20 ч	116 ч	

Содержание программы

Введение. История создания и развития мини-футбола за рубежом и в России.

Теория: Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончанию занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований.

Мини-футбол в зале — командный вид спорта из семейства футбола. Играется в закрытых помещениях на твёрдом ровном полу специальным мячом. Цель игры: забить мяч в ворота соперника. История мини-футбола за рубежом и в России.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Повышение способности организма к переносимости длительности и интенсивности нагрузок. Цели и задачи комплекса ГТО требования и нормы физкультурного комплекса.

Спортивный травматизм и его предупреждение.

Теория: Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина. Травмы и их предупреждение.

Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: СФП – целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног.

Практические занятия Передачи мяча и удары по воротам. Удары в продолжении 10 минут. Имитация перемещений. Игра в численном меньшинстве и большинстве.

Основы техники и тактики игры.

Теория: Ведение мяча. Стойка спортсмена, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений и их виды. Основные тактические варианты игры.

Практические занятия. Тренировка ударов и передача мяча. Техника ведения мяча различными способами. Техника передачи мяча различными способами. Сочетание приема и удара по мячу в движении. Имитация ударов. Имитация перемещений. Игра в численном меньшинстве и большинстве. Сдача контрольных норм.

Методика обучения.

Практические занятия. Методы тренировки ударов нижних подач, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Навыки контроля своей подготовки.

Оборудование инвентарь и уход за ним.

Практические занятия. Правила бережного ухода за инвентарем, профилактический ремонт спортивного инвентаря.

Психологическая подготовка.

Практические занятия. Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

Правила игры, соревнования, их организация и проведение.

Теория: Изучение основных правил игры, ведения счета, круговая система соревнований.

Контроль подготовленности занимающихся.

Практические занятия: Контроль осуществляется в соответствии с нормами.

Судейская практика.

Практические занятия: с первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе (счет очков игры). Практика судейства. Правила. Приемы.

Игровая подготовка

Практические занятия: Учебные и тренировочные игры.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты:

- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по футболу.

Метапредметные результаты:

- Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Личностные результаты:

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции.

Условия реализации программы

Программу «Мини-футбол» реализует педагог, имеющий высшее педагогическое образование, соответствующее профилю программы, без предъявления требований к профессиональной квалификации. Для реализации данной программы необходимы средства:

- спортивный зал;
- футбольные мячи;
- Спортивный инвентарь (сетка футзальная, стойка для обводки, фишки, секундомер, насос для мячей)
- Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).
- манишки.

Календарно-учебный график

Продолжительность обучения: 01.09-31.05																										
Месяцы обучения		Сентябрь				Октябрь				Ноябрь					Декабрь				Январь				Февраль			
Недели обучения		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
I год обучения	количество часов	4	4	4	4	4	4	4	4	К	4	1	4	4	4	4	4	4	К	4	4	4	4	4	4	4
Контроль\ аттестация												3														
Месяцы обучения		Март					Апрель				Май				Всего количество часов											
Недели обучения		26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38												
I год обучения	количество часов	4	3	4	4	К	4	4	4	4	4	4	4	Р	136 ч.											
Контроль\ аттестация			1																							

К – каникулы

Р- резерв

Методическое обеспечение программы

№	Разделы	Методические материалы	Средства обучения и воспитания
1	Общая и специальная физическая подготовка.	-	Спортивный инвентарь (фишки для обводки, манишки, мячи футбольные, стойки, маты, скакалки)
2	Основы техники и тактики игры.	-	Спортивный инвентарь (фишки для обводки, манишки, мячи футбольные, стойки, маты, скакалки)
3	Методика обучения.	-	Спортивный инвентарь (фишки для обводки, манишки, мячи футбольные, стойки, маты, скакалки)
4	Оборудование инвентаря и уход за ним.	-	Спортивный инвентарь (фишки для обводки, манишки, мячи футбольные, стойки, маты, скакалки)
5	Правила игры, соревнования, их организация и проведение.	-	Спортивный инвентарь (фишки для обводки, манишки, мячи футбольные, стойки, маты, скакалки)
6	Судейская практика.	-	Спортивный инвентарь (фишки для обводки, манишки, мячи футбольные, стойки, маты, скакалки)
7	Игровая подготовка	-	Спортивный инвентарь (фишки для обводки, манишки, мячи футбольные, стойки, маты, скакалки)

Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.

Цель воспитательной работы – воспитание личности и создание условий для активной жизнедеятельности обучающихся, гражданского самоопределения и самореализации, максимального удовлетворения потребностей в интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии.

Основные задачи воспитательной работы:

- Формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- Организация инновационной работы в области воспитания и дополнительного образования;
- Организационно-правовые меры по развитию воспитания и дополнительного образования детей и обучающейся молодежи;
- Приобщение детей к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;
- Обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- Развитие воспитательного потенциала семьи;
- Поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

Приоритетные направления в организации воспитательной работы

- Гражданско-патриотическое: формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации, к своей малой родине, формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героям и культурным представлениям русского народа.
- Духовно-нравственное формирует ценностные представления о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и др. народов России.
- Художественно-эстетическое играет важную роль в формировании характера и нравственных качеств, а также в развитии хорошего вкуса и в поведении.
- Физическое содействует здоровому образу жизни, здоровьесбережению обучающихся.
- Трудовое и профориентационное формирует знания, представления о трудовой деятельности; выявляет творческие способности и профессиональные направления школьников.

№	Название мероприятия	Сроки
1	Соревнования районные по мини-футболу	Октябрь
2	«Новогодние» веселые старты	Декабрь
4	Товарищеский турнир, посвященный Дню защитника Отечества	февраль март
5	Соревнования районные по мини-футболу	май
6	Турнир “Окончание года”	май

Контрольно – измерительные и оценочные материалы

Тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке.

Возраст	Уровень	ОФП					
		Бег 30 м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подтягивание в висе лежа		Прыжок в длину с места
		юн	дев		юн	дев	юн
12	Высокий	5.8	6.1	17	15	176	164
	Средний	5.9	6.3	15	13	172	158
	Низкий	6.0	6.5	13	11	168	152
13	Высокий	5.7	5.9	20	17	180	172
	Средний	5.8	6.1	18	15	175	168
	Низкий	5.9	6.3	16	13	170	164
14	Высокий	5.6	5.8	24	20	190	185
	Средний	5.7	5.9	22	17	180	176
	Низкий	5.8	6.1	20	15	175	172

Возраст	Уровень	СФП					
		12 лет: челночный бег 5х6м; с 13 лет: бег 90 от лицевой до лицевой «б, 9, 12, 18» (м)		Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя		Прыжок вверх с места со взмахом руками	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
12	Высокий	11.5	12.0	490	450	37	35
	Средний	11.7	12.4	465	400	35	32
	Низкий	11.9	12.8	410	370	32	30
13	Высокий	26.5	30.0	550	480	43	37
	Средний	26.9	30.4	480	460	40	35
	Низкий	27.4	30.8	430	400	38	33
14	Высокий	26.4	29.7	590	510	48	42
	Средний	26.7	29.9	550	470	44	38
	Низкий	27.2	30.0	500	420	40	35

Тестирование по правилам игры в "Мини-футбол"

1. Сколько игроков в одной команде играет в мини-футбол?
 - А) 7.
 - Б) 6.
 - В) 5.
2. Где обозначается отметка для пробития мини-футбольного пенальти? (в 6 м. от ворот)
 - А) (в 6 м. от ворот)
 - Б) (в 7 м. от ворот)
 - В) (в 12м. от ворот)
3. Проводятся ли чемпионаты Европы по мини-футболу?
 - А) Нет
 - Б) Да.
4. Засчитывается ли гол, забитый в ворота непосредственно с углового удара?
 - А) Да.
 - Б) Нет
5. Каков вес мини-футбольного мяча?
 - А) 300-350г.
 - Б) 400-440г.
 - В) 150-200г.
5. Что означает желтая карточка, предъявленная судьей?
 - А) Замена игрока.
 - Б) Предупреждение.
 - В) Перерыв.
7. Продолжительность футбольного матча?
 - А) 2 x25.
 - Б) 4 x10.
 - В) 2 x30.
8. Что означает красная карточка, предъявленная судьей?
 - А) Тайм-аут.
 - Б) Предупреждение.
 - В) Удаление.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ:

Высокий уровень – правильные ответы 81-100 % вопросов;

Средний уровень – правильные ответы на 51-80 % вопросов;

Низкий уровень – правильные ответы менее, чем на 50 % вопросов.

Список литературы:

Для педагога:

1. Андреев С.Н. Играйте в мини-футбол. – М.; Советский спорт, 1989г.
2. Бергер Х. Уроки футбола для молодежи. Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002г.
4. Железняк Ю.А., Ю.М. Портнова. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учеб. Для студентов пед. вузов. - М.:АКАДЕМИЯ,2001.
5. Кузнецов А.А. «Футбол. Настольная книга детского тренера». Профиздат.2011 г.
6. Лаптева А.П. и А.А.Сучилина. Юный футболист: Учеб.пособие для тренеров - М.: Физкультура и спорт, 1983г.
7. Симаков В.И. Футбол. Простые комбинации. Москва «Физкультура и Спорт» 1986 г.

Для обучающихся:

1. Андреев С.Н. Играйте в мини-футбол. – М.; Советский спорт, 1989г.
2. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Али Э.Г. «Мини-футбол – игра для всех. Учебно – методическое пособие. Издательство: «Советский спорт», 2007 год, 264 с.