

«Утверждаю» _____



Директор МОУ «Эммаусская СОШ»

отстав. кол./Ю.М.Чумаков

ПРОГРАММА
дополнительного образования
физкультурно-спортивного направления

«Мини футбол»

2 года

(срок реализации программы)

11-13 лет

(возраст обучающихся)

Количество часов 68

Составитель: учитель физической культуры
Мелехин С.А.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
 - 1.3. Содержание программы

2. Комплекс организационно педагогических условий
 - 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Условия реализации программы
 - 2.3. Формы аттестации
 - 2.4. Оценочные материалы
 - 2.5. Методические материалы
 - 2.6. Список литературы

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (общий)

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству».
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ МОУ «Эммаусская СОШ» от 01.09.2021г. №323а-од «О формировании кружков по проекту «Успех каждого ребёнка», формировании списков детей»

Актуальность:

Обусловлена тем, что сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные, у ребёнка остается всё меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками, всё это негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей детей.

Подвижные игры с элементами спорта (мини-футбол) способствуют развитию двигательных способностей:

- скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости;

- позволяют проявлять самостоятельность, активность, творчество.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 1 год обучения.

Образовательный процесс по реализации данной программы рассчитан на 36 недель.

Занятия проводятся в Муниципальном общеобразовательном учреждении «Эммаусская средняя общеобразовательная школа» с группой детей в количестве 20 человек, 2 раза в неделю, единицей измерения учебного времени и основной формой организации работы в школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час), в форме физической тренировки, бесед, спортивных упражнений и подвижных игр, включая тактическую, техническую и теоретическую подготовку, помогающую развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования.

В ходе проведения занятий используется индивидуальный подход, направленный на осуществление коррекции недостатков технической подготовки и физического развития воспитанников.

При организации спортивной деятельности могут использоваться фронтальная, индивидуальная и подгрупповая формы организации детей.

Состав занимающихся может меняться, в зависимости от поставленных целей и задач того или иного периода обучения и индивидуальных успехов каждого ребёнка. На занятиях могут быть использованы технические средства обучения (видео, аудио - записи), наглядные пособия, схемы. В процессе игровой деятельности осуществляются умственное, физическое, нравственное и трудовое воспитание.

Отличительной особенностью программы и основным механизмом формирования теоретических знаний и развития физических умений и навыков на занятиях является использование системно - деятельностного подхода в обучении.

Основные методы, используемые при организации тренировочного процесса: непрерывный, повторный, круговой.

Методы, используемые при организации образовательного процесса:

- метод словесной передачи знаний и руководства действиями воспитанников: объяснение, рассказ, беседа, инструкция, указание;
- наглядный метод обучения техники и тактики: демонстрация (поэтапный показ), разучивание, анализ и разработка вариантов технико - тактических действий;
- игровой метод: использование подвижных, спортивных игр и творческих заданий в процессе тренировки и соревнований.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

Физическая культура (мини-футбол)

Вид программы:

Модифицированная программа – это программа, в основу которой, положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: программа рассчитана на мотивированных и волевых обучающихся 11-13 лет стремящихся достичь успехов, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культуры.

Срок и объем освоения программы:

1 год, 68 педагогических часов, из них:

- «Стартовый уровень» - 11 лет, 22 педагогических часа;
- «Базовый уровень» - 12 лет, 23 педагогических часа;

- «Продвинутый уровень» - 13 лет, 23 педагогических часа;

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности: группы разновозрастные.

Режим занятий:

Предмет	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Физическая культура (мини-футбол)	<u>2</u> часов в неделю; <u>22</u> часа в год.	<u>2</u> часов в неделю; <u>23</u> часа в год.	<u>2</u> часов в неделю; <u>23</u> часа в год.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель:

Разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в мини-футбол;

- приобретение знаний, умений необходимых футболистам;
- воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи:

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

Образовательные (обучающие) :

- формирование представления о футболе, его возникновении, развитии и правилах соревнований;
- приобретение теоретических знаний в области футбола и практических навыков;
- обучение основам техники футбола;
- формирование знаний о закаливающих процедурах и укреплении здоровья;
- формирование знаний о технике безопасности при занятиях футболом.

Развивающие :

- развитие мотивации и положительного отношения ребёнка к занятиям по футболу;
- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие морально-волевых качеств;
- способствование укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

Воспитательные :

- воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;
- воспитание сознательного интереса к занятиям по футболу;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание духовно-нравственных качеств поведения в коллективе.

Ожидаемые результаты:

	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Знать	<ul style="list-style-type: none"> - историю развития футбола в мире и России; - влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни; - требования техники безопасности к занятиям по футболу; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - характеристику технику и правила соревнований по футболу; 		
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> - владеть техническими приёмами футбола; - выполнять приемы страховки и самостраховки; - выполнять комплексы упражнений по общей физической и специальной физической подготовке; - оказывать первую медицинскую помощь при травмах; - выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов; - использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни. 		
Владеть	<ul style="list-style-type: none"> - анализировать свои действия и давать им оценку; - ответственно относиться к учебно-образовательному процессу, поручениям, обязанностям; - владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе; - иметь потребность в самообразовании в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни. 		

**1.3. Содержание программы «Мини-футбол»
(1 год обучения)
Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2		• Опрос, самоанализ
2	Охрана труда и техника безопасности	2	2		• Опрос, самоанализ
3	Общая физическая подготовка	17	2	15	• Тестовые задания, соревнование
4	Специальная физическая подготовка	15	2	13	• Тестовые задания, соревнование
5	Техническая подготовка	18	2	16	• Зачёт, соревнование
6	Тактическая подготовка	14	2	12	• Зачёт, соревнование
-	Общее количество часов	68	12	56	-

Содержание учебного плана

На этапе обучения занимающийся:

- владеет простейшими умениями и навыками в действиях с мячом (подбрасывает, ловит, толкает мяч ногой);
- не проявляет настойчивости в достижении результата своих действий;
- не в совершенстве владеет спортивными умениями и навыками;
- стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.

Уже на промежуточном этапе у занимающихся формируются регулятивные, социальные, аналитические, творческие компетенции и компетенции самосовершенствования.

На этапе завершения обучения наблюдается:

- повышение у занимающихся уровня физического развития и физической подготовленности;
- овладение техническими элементами мини-футбола.

У занимающихся сформированы регулятивные, социальные, аналитические, творческие компетенции, компетенции самосовершенствования, умения и

навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности, он:

- имеет представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, личной гигиене и закаливании;
- имеет навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием;
- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки), владеет мячом в индивидуальной деятельности и в процессе командной игры.

Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой. Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки. Тренер-преподаватель должен составлять для занимающихся план-график учебного процесса на год, рабочие планы и конспекты занятий. Тематический учебный план и примерные графики распределения учебных часов.

Учебно-тематический план

№	Тема занятий	Количество часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
2	Физическая подготовка. Челночный бег, изучение упражнения «квадрат».	1
3	Повторение материала, изученного ранее. Физическая подготовка. Бег с изменением направления.	1
4	Повторение материала, изученного ранее. Физическая подготовка. Бег, прыжки с выпрыгиванием вверх, изучение упражнения «контроль мяча».	1
5	Повторение материала, изученного ранее. Физическая подготовка. Прыжки через модули через круг легкого бега.	1
6	Повторение материала, изученного ранее. Физическая подготовка. Бег с изменением направления, «квадрат».	1
7	Повторение материала, изученного ранее. Физическая подготовка. Челночный бег, удары по воротам.	1
8	Повторение материала, изученного ранее. Отработка техники передвижения и владения мячом, остановка, приём мяча.	1
9	Повторение материала, изученного ранее. Передвижение спиной вперёд, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1
10	Повторение материала, изученного ранее. Остановка	1

	катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	
11	Повторение материала, изученного ранее. Подвижные игры.	1
12	Повторение материала, изученного ранее. Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1
13	Повторение материала, изученного ранее. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1
14	Повторение материала, изученного ранее. Общеразвивающие упражнения в парах.	1
15	Повторение материала, изученного ранее. Эстафета на закрепление и совершенствование технических приёмов	1
16	Повторение материала, изученного ранее. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1
17	Повторение материала, изученного ранее. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приёмов.	1
18	Повторение материала, изученного ранее. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1
19	Повторение материала, изученного ранее. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1
20	Повторение материала, изученного ранее. Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1
21	Повторение материала, изученного ранее. Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, «змейка»+ удар.	1
22	Повторение материала, изученного ранее. Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1
23	Повторение материала, изученного ранее. Развитие гибкости, старты из различных положений.	1
24	Повторение материала, изученного ранее. Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1
25	Повторение материала, изученного ранее. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов.	1
26	Повторение материала, изученного ранее. Специальные упражнения. Жонглирование мячом.	1
27	Повторение материала, изученного ранее. Изучение технических приёмов, приём мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1
28	Повторение материала, изученного ранее. Остановка	1

	мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	
29	Повторение материала, изученного ранее. Обучение финтам, салки вокруг ориентира, бег в «квадрате».	1
30	Повторение материала, изученного ранее. Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1
31	Повторение материала, изученного ранее. Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1
32	Повторение материала, изученного ранее. Ведение мяча + удар по воротам.	1
33	Повторение материала, изученного ранее. Тактическая подготовка, перебежки.	1
34	Повторение материала, изученного ранее. Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1
35	Повторение материала, изученного ранее. Старты из различных положений, двусторонняя игра.	1
36	Повторение материала, изученного ранее.	1
37	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1
38	Бег. ОРУ, специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.	1
39	Техника игры вратаря.	1
40	Бег. ОРУ, специальные упражнения, техника передвижений, техника передвижений, поворотов, остановок.	1
41	Тактика игры в мини-футбол.	1
42	Бег. ОРУ, специальные упражнения, эстафеты.	1
43	Упражнения для развития умения «видеть поле».	1
44	Бег. ОРУ, специальные упражнения, техника ведения мяча.	1
45	Тактика нападения.	1
46	Бег. ОРУ, техника ударов по мячу.	1
47	Индивидуальные действия с мячом.	1
48	Бег. ОРУ, специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват)	1
49	Групповые действия с мячом.	1
50	Бег. ОРУ, специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват).	1
51	Тактика защиты.	1
52	Бег. ОРУ, специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча.	1
53	Групповые действия защиты.	1

54	Тактика вратаря	1
55	Бег. ОРУ, специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника).	1
56	Правильная остановка мяча.	1
57	Бег. ОРУ, специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты).	1
58	Бег. ОРУ, специальные упражнения, техника защиты.	1
59	Бег. ОРУ, специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении.	1
60	Специальные упражнения для развития ловкости.	1
61	Бег. ОРУ, специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей.	1
62	Бег. ОРУ, специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей.	1
63	Бег. ОРУ, специальные упражнения, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
64	Бег. ОРУ. Удары по мячу ногой.	1
65	Бег. ОРУ, закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.	1
66	Бег. ОРУ, освоение тактики игры, «снайперы».	1
67	Бег. ОРУ, специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника).	1
68	Бег. ОРУ, специальные упражнения, освоение тактики игры, игра на внимание.	1

2.Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	72
Продолжительность каникул	30.10.21 -- 7.11.21 - Осенние каникулы 30.12.21 -- 9.01.22 - Зимние каникулы 18.03.22 -- 27.03.22 - Весенние каникулы
Даты начала и окончания учебного года	с 01.09.2021 по 31.05.2022 г.
Сроки промежуточной аттестации	Апрель 2022 г.
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	Май 2022 г.

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	- спортзал - ворота -форма (футболка, трусы футбольные, гетры футбольные, свитер футбольный для вратаря, брюки футбольные для вратаря) - фишки - сетка для футбольных ворот -перчатки вратарские -мяч мини-футбольный -манишка
Информационное обеспечение	-аудио - видео - фото - интернет источники
Кадровое обеспечение	педагог дополнительного образования (учитель физической культуры)

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Зачет
- Соревнования

2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1.

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	Методика «Креативность личности» Д. Джонсона
Уровень развития социального опыта учащихся	Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень теоретической подготовки учащихся	Опрос, тестирование.
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)
Оценочные материалы (указать конкретно по предметам в соответствии	Зачет, соревнования.

Показатели качества реализации ДООП	Методики
с формами аттестации)	

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Игровой

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Групповая
- Практическое занятие
- Беседа
- Игра
- Мини-чемпионат
- Турнир

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия

Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы
- Инструкции

2.6. Список литературы

1. В.Г. Фролов, Г.П. Юрко « Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста» Изд – во « Просвещение». Москва 1983 г.
2. Под общей редакцией В.И. Козловского перевод статей венгерских авторов Б. Вирцер « Подготовка футболистов» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1977 г
3. Н.В. Зимкин « Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1972 г.
4. В.Ю. Верхошанский « Основы специальной соловой подготовки в спорте» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1977 г.
5. А.О.Романов « Учебник спортсмена» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1964 г.
- М.Г. Каменцер « Спортшкола в школе». Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1985 г.

6. С.Н. Андреев «Играй в мини-футбол» Изд – во « Советский спорт» Москва 1989 г.
- К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо « Техническая и тактическая подготовка футболистов» Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1976 г.
7. А.П. Лаптев, А.А. Сучилина « Юный футболист» Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1983 г.
8. А. Исаев, Ю. Лукашин. « Футбол» Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1967 г.
9. Утверждена комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР «Футбол» программа для детско – юношеских школ и специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва Изд – во: Москва 1977 г.
10. Г.С. Зонин «Особенности учебно- тренировочной работы с юными футболистами в процессе многолетней подготовки» Изд – во: Федерация футбола Татарстан 2003 г.
11. Шон Грин « Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.
12. Фонд национальная академия футбола. Б.Г. Чирва «Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
13. Фонд национальная академия футбола. Массимо Люкези «Обучение системе игры 4-3-3» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
14. Фонд национальная академия футбола. Б.Г. Чирва «Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
15. Фонд национальная академия футбола. Робин Джоунс, Том Трэнтер «Футбол. Тактика защиты и нападения» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
16. Мартин Бидзинский « Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г
17. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.
18. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом М., ФиС, 1981г., образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».