

**Таймырское муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
" Дудинская средняя школа №4"**

Утверждаю

Директор ТМК ОУ

«Дудинская средняя школа №4»

Клименова Л.П.



№210 от 31.08.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Мини-футбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 11-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Шутов Михаил Владимирович,
педагог дополнительного образования

Дудинка 2022г.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Мини-футбол» – **физкультурно-спортивная.**

Программа по разделу физической культуры «Футбол» для образовательного учреждения разработана в соответствии с ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» от 29.04.99 № 80-ФЗ, приказом МО РФ «Об учреждении процесса физического воспитания в образовательных учреждениях общего образования» от 01. 12. 99. № 1025.

Являясь составной частью физической культуры и профессиональной подготовки учащегося на весь период обучения, занятия по футболу, являются обязательным разделом в практическом компоненте образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование общечеловеческих ценностей, здоровья, физическое и психическое благополучие, физическое и спортивное совершенство.

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

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 немощного. Эту задачу помогает решать занятия в спортивных группах дополнительного образования.

Программа призвана осуществлять 3 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.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

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.

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).

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

Данная рабочая программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее

возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Технические приемы, тактические действия и игра в мини-футболе таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

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

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.)

В программу заложены следующие принципы:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;

- принцип доступности, последовательности.

Дополнительная общеобразовательная программа «Мини-футбол» адресована **детям 11-18 лет** с учетом их возрастных особенностей.

Количественный состав группы – до 8 человек.

Условия принятия в программу – собеседование (учащиеся, которые не имеют медицинских противопоказаний).

Место реализации программы: ТМК ОУ «Дудинская средняя школа №4» (647000 Красноярский край, город Дудинка, ул. Щорса, д.23в).

Срок реализации образовательной программы: 2022-2023 учебный год, 68 часов, 2 часа в неделю.

Режим занятий: занятия проводятся один раз в неделю по 90 минут с перерывом 5 минут за исключением каникулярных и праздничных дней.

Формы работы: в зависимости от содержания занятия предполагается проводить в виде тренировок, соревнований, состязаний. Предусмотрены различные формы самостоятельной работы – индивидуальная подготовка и отработка элементов. Предполагаются и формы коллективной работы: участие в соревнованиях.

Большее количество часов по программе отведено практическим занятиям. На практических занятиях используются различные формы организации работы: групповая, индивидуальная (самостоятельная), коллективная работа.

Методы работы:

Образовательный процесс в рамках программы «Мини-футбол» может строиться с применением следующих методов обучения:

- словесные: рассказ, лекция;
- наглядные: использование фотоиллюстративного материала, демонстрация видеофильмов, электронных (слайдовых) презентаций;
- практические: работа с научной литературой, документальными источниками, выполнение двигательных действий, отработка технических приемов.

Формы организации деятельности: групповая, индивидуальная.

Ожидаемые результаты:

1. 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.

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП
3. Осваивают основные приёмы игры в мини-футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).
4. Выполняют основные действия игры вратаря.
5. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
6. Применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча.
7. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков),
8. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
9. Играют в мини-футбол.
10. Осваивают основы судейской и инструкторской практики.

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 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.

Способы определения результативности:

Для лучшего контроля своей работы и выявления у занимающихся роста физических качеств, педагог обязан два раза в год (сентябрь, май) проводить контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.

Мониторинг личностного развития обучающихся в процессе освоения ими образовательной программы осуществляется на основе диагностики личностного развития. В ходе реализации программы отслеживается уровень сформированности организационно-волевых качеств (терпение, воля, самоконтроль); ориентационных качеств (самооценка, интерес к занятиям); поведенческих качеств (конфликтность, тип сотрудничества).

Виды контроля.

Задачи врачебно-педагогического контроля на спортивно-оздоровительном этапе.

Основными задачами врачебно-педагогического контроля являются:

- контроль за состоянием здоровья обучающихся;
- привитие гигиенических навыков и неукоснительного выполнения рекомендаций фельдшера школы;
- определение исходного уровня состояния здоровья, физической и функциональной подготовленности;
- лечебно-профилактические мероприятия.

Формы контроля:

- медицинское обследование в начале и конце учебного года;
- беседы о профилактике вирусных и респираторных заболеваний;

Педагогический контроль.

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении.

Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования.
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения.
- промежуточный контроль, за подготовленностью - (навыки) проводится один раз в полугодие в форме тестирования.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы данной направленности являются соревнования и показательные выступления.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	16
2	Общая физическая подготовка	20
3	Специальная физическая подготовка	12
4	Технико-тактическая подготовка	14
5	Контрольные нормативы	6
Всего часов:		68

Содержание курса

Теоретический раздел.

- Знать основные понятия по физической культуре и спорту (физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, режим, тренировка, нагрузка, тренированность);
- Формулировать основы ОФП и СФП;
- Объяснить основные физические качества и умения человека;
- Знать основные правила соревнований по футболу.

Практический раздел.

Самостоятельные занятия.

- Уметь самостоятельно произвести разминку перед основной тренировкой и убрать спортивный инвентарь.

Легкая атлетика.

- Овладеть техникой бега на короткие и длинные дистанции;
- Овладеть техникой рывков и тактикой бега;
- Овладеть техникой переменного бега

Гимнастика.

- Овладеть первоначальными акробатическими элементами
- Освоить первоначальные гимнастические элементы на перекладине и брусьях.

Атлетическая гимнастика.

- Знать основные принципы тренировки с утяжелениями (дыхание, постановка рук и ног);
- Знать технику безопасности при работе со штангой, гантелями.

Футбол.

- Овладеть базовыми элементами спортивных игр (стойки, передачи, броски, удары, блоки, нападающие удары);
- Уметь применять в играх различные виды защитных заслонов, прессинга, нападения (по

- одному, двое, через центр, в отрыв);
- Уметь применять различные виды тактических установок в играх.
- Знать и уметь организацию соревнований по футболу.
- Уметь применять в игре различные тактические схемы и технические приёмы.

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение:

Педагог с высшим педагогическим образованием. Данную программу реализует учитель физической культуры Шутов Михаил Владимирович, педагогический стаж 8 лет.

Методическое обеспечение программы.

1. Физическая культура 5-9 класс: Учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях. -3-е изд.- М.: Просвещение, 2007. – 207 с.
2. Физическая культура 10-11 класс: Учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях. -2-е изд.- М.: Просвещение, 2007. – 237 с.
3. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
4. 5. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
5. 6. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич.пособие/ Под.ред.проф.Н.М.Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
6. 7. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
7. 8. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.
8. 9. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич.пособие/В.Н. Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
9. 10. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки– для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011.

Материально – техническое обеспечение.

Кабинет должен быть укомплектован электронными методическими, дидактическими и техническими средствами:

- Мультимедийный проектор – 1 шт.
- Экран – 1 шт.
- Ноутбук (компьютер в комплекте) – 1 шт.
- Скакалка – 10 шт.
- Мини-футбольные мячи – 10 шт.
- Баскетбольные мячи – 10 шт.
- Волейбольные мячи – 10 шт.
- Гимнастическая стенка, набор для силовой подготовки
- Стойки для обводки мячей
- Барьеры – 6 шт.
- Набивные мячи – 10 шт.
- Фишки – 20 шт.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			Дата проведения
		Всего	Т/з	Пр./з	
1.	Раздел 1. Основные стойки, передвижения и перемещения в футболе.	11	2	9	
	Тема 1.1. Основная стойка в футболе.	3	1	2	5.09 5.09 12.09
	Тема 1.2. Ведение мяча на месте.	3		3	12.09 19.09 19.09
	Тема 1.3. Ведение мяча в движении.	3	1	2	26.09 26.09 3.10
	Тема 1.4. Обводка и передвижения с мячом по центру, флангу площадки.	2		2	3.10 10.10
2.	Раздел 2. Передачи в футболе.	30	7	23	
	Тема 2.1. Передачи носком стопы (с отскоком и без).	4	1	3	10.10 17.10 17.10 24.10
	Тема 2.2. Передачи внешней стороной стопы снизу.	5	1	4	24.10 7.11 7.11 14.11 14.11
	Тема 2.4. Передачи внешней стороной стопы, с навесом.	4	1	3	21.11 21.11 28.11 28.11
	Тема 2.3. Передачи внутренней стороной стопы	5	1	4	5.12 5.12 12.12 12.12 19.12
	Тема 2.4. Передачи в движении с ведением мяча.	4	1	3	19.12 26.12 26.12 9.01
	Тема 2.5. Передачи в движении с	4	1	3	9.01

	защитой у ворот.				16.01 16.01 23.01
	Тема 2.6. Учебная игра.	4	1	3	23.01 30.01 30.01 6.02
3.	Раздел 3. Штрафные удары в футболе.	17	4	13	
	Тема 3.1. 7-ми метровый удар.	4	1	3	6.02 13.02 13.02 20.02
	Тема 3.2. Свободный удар	4	1	3	20.02 27.02 27.02 6.03
	Тема 3.3. Удары с защитной стенкой.	4	1	3	6.03 13.03 13.03 27.03
	Тема 3.4. Угловой удар.	4	1	3	27.03 3.04 3.04 10.04
	Тема 3.5. Учебная игра.	1		1	10.04
4.	Раздел 4. Защита в футболе.	10	2	8	
	Тема 4.1. Индивидуальная защита.	4	1	3	17.04 17.04 24.04 24.04
	Тема 4.2. Заслоны.	3	1	2	15.05 15.05 22.05
	Тема 4.4. Учебная игра.	3		3	22.05 25.05 25.05

**Нормативы
по физической и технической подготовке**

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4
Бег 400м (сек)				67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)			1400	1500		
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)				30,0	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55	65	75
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25	
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45	50	55
Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26