

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа» с. Усть-Лыжа
«Подув тӧдӧмлунъяс сетан общеобразовательной школа»
Муниципальной бюджетной общеобразовательной велӧданін Лыжавом сикт*

Принято
педагогическом советом
Протокол №8
От 12.05.2023 г.

Утверждено
Приказом по МБОУ «ООШ»
с. Усть-Лыжа
от 12.05.2023 г №157

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

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень программы: стартовый

Составитель: Хозяинова Н.С.,
учитель физической культуры

2023 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности разработана в соответствии с:

–Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Концепцией развития дополнительного образования детей (утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

-Приказом Министерства просвещения России от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

–Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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»;

–Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норма СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

–Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

–Письмом Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27.01.2016г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

Мини-футбол или «футзал» – это спортивная игра, в которой обучение и тренировка юных футболистов направлена на достижение физического совершенства, высокого уровня технико-тактической и психологической подготовленности, высоких спортивных результатов.

Игра в футбол общеизвестна и популярна среди школьников, поэтому систематические занятия детей футболом и участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают на них всестороннее влияние (совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие), способствует воспитанию черт характера (умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, уважение к сверстникам, как партнеров по команде, так и к соперникам, дисциплину, ответственность).

Программа по мини – футболу будет реализована в рамках работы школьного спортивного клуба «Лидер»

Направленность - физкультурно-спортивная

Новизна данной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по мини-футболу 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 дают в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Актуальность

Футбол-это всегда тайна, всегда загадка. Никогда нельзя сказать заранее, как сложится тот или иной матч, кто выйдет победителем в тех или иных турнирах. Интерес к футболу с каждым годом растёт не только среди мальчиков, но и среди девочек, поэтому, по массовости и популярности опережает многие виды спорта. У футбола есть ещё одно ценное качество - он универсален. Так, систематические занятия футболом школьники оказывают на организм всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Футбол рассматривается нами, как средство не только физической подготовки освоение технической и тактической стороны этой игры, но и повышение умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающих в ходе учебных занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Отличительная особенность программы Отличительной особенностью программы по мини-футболу является использование современных учебно – тренировочных технологий: личностно - ориентированных, игровых, дифференцированного обучения, здоровье сберегающих.

Адресат программы

Программа предназначена для детей в возрасте от 11 до 15 лет, желающих заниматься мини-футболом и не имеющих медицинских противопоказаний, подтвержденных справкой от педиатра. Минимальное число обучающихся в группе – 10 человек.

Объем и срок освоения программы. Срок реализации программы 1 год. Программа предусматривает два занятия в неделю (72 часа)

Форма обучения: очная

Уровень программы: стартовый

Формы организации образовательной деятельности - коллективные, групповые, индивидуальные.

Особенности организации образовательного процесса - в соответствии с учебным планом формируется разновозрастная группа до 10 человек.

1.2.Цели и задачи программы

Цель программы: формирование мотивации к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, посредством овладения основами техники игры в мини-футбол.

Задачи ознакомительного уровня:

Обучающие:

- привить интерес к систематическим занятиям футболом и мини-футболом;
- обучить играть в мини-футбол в соответствии с правилами мини-футбола;
- обучить основам индивидуальных, групповых и командных тактик игры в мини-футбол.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать у обучающихся основные физические качества – выносливость, координация движений, скоростно-силовые качества,
- улучшить манёвренность и подвижность в играх.

Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес к игровой деятельности;
- формировать трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность.

4.1.Учебный план

| № | Наименование модуля | Кол-вочасов | | |
|---|------------------------------------|-------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| | Теоретическая подготовка. | 8 | 8 | |
| | Практические занятия | 60 | | 60 |
| 1 | Общая физическая подготовка. | 8 | | 8 |
| 2 | Специальная физическая подготовка. | 9 | | 9 |
| 3 | Техническая подготовка. | 9 | | 9 |
| 4 | Тактическая подготовка. | 9 | | 9 |
| 5 | Контрольные игры и соревнования. | 8 | | 8 |
| 6 | Судейская практика. | 6 | | 6 |
| 7 | Воспитательные мероприятия | 7 | | 7 |

| | | | | |
|---|------------------------|-----------|----------|-----------|
| 8 | Контрольные испытания. | 6 | | 6 |
| | ВСЕГО | 72 | 8 | 64 |

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка – 8 часов.

История развития футбола и мини-футбола в России и за рубежом – 1 час.

Описание игры. Развитие футбола и мини-футбола в мире и в нашей стране. Влияние занятий на организм занимающихся. Всероссийские соревнования по футболу: Чемпионат и Кубок России, «Кожаный мяч», молодежные игры, спартакиада школьников.

Правила игры в футбол и мини-футбол – 2 часа.

Роль соревнований в спортивной подготовке футболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Методика судейства. Состав судейской коллегии. Обязанности судей и игроков. Судейская терминология.

Сведения о строении и функция организма человека – 1 час.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности человека.

Гигиена, закаливание, режим питания спортсменов – 1 час.

Гигиенические требования к месту занятий футболом, одежде, инвентарю.

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима дня. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Закаливание. Значение закаливания для повышенной работоспособности и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Значение питания, как фактора повышающего работоспособность организма.

Врачебный контроль и самоконтроль – 1 час.

Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Дневник самоконтроля. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Основы методики обучения и тренировки – 2 часа.

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании), как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководство действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Практическая подготовка – 60 часов.

Общая физическая подготовка - 8 часов.

Задачи ОФП – развитие двигательных качеств (быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость и прыгучесть) и совершенствование жизненно важных навыков.

Основные средства – гимнастические и легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры, походы.

Специальная физическая подготовка – 9 часов.

Задачи СФП:

1. Развитие физических качеств для игры в футбол.
2. Развитие физических качеств, необходимых для овладения техникой.

Основные средства:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие специальной ловкости, быстроты и силы.
2. Упражнения сходные с основными не только по характеру, но и по структуре движений.
3. Акробатические упражнения.

4. Подвижные и спортивные игры.
5. Эстафеты, контрольные упражнения (тесты).

Техническая подготовка – 9 часов.

Техника игры рассматривается как комплекс специальных приемов и способов выполнения основных упражнений для решения конкретных задач в игровой ситуации.

Техническая подготовка – процесс обучения рациональному выполнению основных упражнений при работе с мячом.

Задачи технической подготовки:

1. Овладение основной техникой игры.
2. Прочное освоение технических приемов.
3. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей и способностей игроков.
4. Совершенствование техники с учетом игровых функций футболиста в команде.
5. Обеспечение надежности выполнения технических приемов в соревнованиях.

Средства технической подготовки.

1. Подготовительные упражнения.
2. Основные упражнения по технике игры.
 - Ведение мяча различными частями стопы
 - Передача и остановка мяча различными частями стопы и тела.
 - Удар по мячу, точность удара, удар головой
 - Вбрасывание мяча
 - Отбор мяча, перехват, отбор в единоборстве
 - Обманные движения (финты), рывки по прямой и в сторону, остановка, ложные замахи
 - Техника игры вратаря
3. Двухсторонняя игра.
4. Контрольная игра и соревнования.

Тактическая подготовка – 9 часов

Тактика игры представляет собой целесообразное применение средств, способов и форм игры с учетом подготовленности своей команды и команды соперника в конкретной игровой обстановке. Техническое мастерство основано на умениях и навыках игроков команды, которое дает им возможность взаимодействовать во времени и пространстве.

Средствами ведения игры являются все технические приемы и способы, позволяющие применять более гибкую тактику. Системой игры является определенная организация взаимодействия игроков команды, основанная на их функциях и расположении на площадке. Индивидуальные действия – это самостоятельные действия игрока с мячом и без мяча для решения поставленной задачи:

1. индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча;
2. групповое взаимодействие двух и более игроков;
3. тактика игры в нападении – быстрый прорыв, позиционный розыгрыш мяча;
4. тактика игры в защите – персональная (закрывание, отбор мяча, перехват мяча), зонная (выбор позиционного места, прессинг).

Контрольные игры и соревнования по футболу и мини-футболу – 8 часов

Участие в соревнованиях по футболу и мини-футболу согласно календарного плана в первенствах района, республики по возрастным группам.

Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП – 6 часов

Два раза в учебном году (осень и весной) занимающиеся сдают установленные контрольные упражнения.

Воспитательные мероприятия – 7 часов.

Воспитательная работа в группе проводится согласно годового плана воспитательных мероприятий.

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

- имеют интерес к систематическим занятиям футболом и мини-футболом;
- учащиеся умеют играть в мини-футбол в соответствии с правилами мини-футбола;
- учащиеся имеют представления по основам индивидуальных, групповых и командных тактик игры в мини-футбол.

Метапредметные:

- учащиеся умеют организовывать командную игру

Личностные:

- проявляют устойчивый интерес к игровой деятельности
- сформированы трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность.
- развиты и совершенствованы основные физические качества – выносливость, координация движений, скоростно-силовые качества,

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график на 2023-2024 год

| Период учебного года | 1 класс | 2-4 класс | 5-9 класс |
|---|--|-----------|-----------|
| Начало учебного года | с 11 сентября | | |
| Продолжительность учебного года | 36 недель | | |
| Продолжительность учебной недели | 5 дней | | |
| Сроки проведения промежуточной аттестации | май | | |
| Окончание учебного года | 26.05.2024 | | |
| Продолжительность занятий | Сентябрь – декабрь 35 минут, январь – май по 40 минут | 40 минут | |

2.2. Условия реализации программы

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового футбола, методические разработки в области футбола.

Материально техническое обеспечение:

спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием:

- футбольные ворота
- мяч футзальный тренировочный
- мяч футзальный соревновательный
- стойки футбольные
- форма футбольная
- форма вратарская
- перчатки вратарские
- гетры футбольные
- бутсы зальные
- манишка тренировочная
- конус тренировочные
- компрессор электрический
- стойка обводная с флажком
- скакалки

2.3. Формы аттестации/контроля

В ходе реализации программы «Мини-футбол» используются следующие формы аттестации: выполнение контрольных нормативов; соревновательная практика (соревнования различного уровня).

2.4. Оценочные материалы

Знания и умения оцениваются по уровням.

Высокий:

- четкое выполнение полученных знаний в соответствии с требованиями учебной программы;
- допускаются несущественные ошибки, самостоятельно исправленные учащимися;
- учитывается оригинальность, умение применять не стандартный метод решения поставленной задачи.
- выполняет самостоятельно, применяет полученные знания в комплексе.

Средний:

- знания по мини-футболу излагаются в соответствии с требованиями учебной программы;
- допускаются отдельные ошибки, не исправленные учащимися, но указаны тренером;
- ошибочная подача мяча.

Допустимый:

- изложение полученных знаний не полное;
 - допускаются отдельные существенные ошибки и попытка самостоятельного их исправления;
- Не отработаны правила подачи мяча.

| № | Вид | Цель | Содержание | Форма проведения | Критерии |
|---|--|---|--|---|---|
| 1 | Вводный | Выявление первичных знаний, готовности к работе по программе | Введение в деятельность | Собеседование | уч-ся готовы к освоению программы |
| 2 | Текущий в течении всего года | Соблюдение правил безопасного труда | Правила пожарной безопасности; Правила дорожного движения. | Инструктажи. Викторина | Высокий-100% - зачёт, Средний-51-79% |
| 3 | Тематический октябрь-ноябрь январь, апрель. | Выявление уровня овладения основными приёмами владения мяча | Отдельные общеразвивающие упражнения с мячом, упражнений развития для мышц, удары по прыгающему мячу. | Зачет | Высокий-80-100 % Средний-51-79% |
| 4 | Текущий Декабрь, Май. | Выявление освоенности программы за 1 и 2 полугодие. первого года обучения | Ведение мяча. Защита ворот и обстрел ворот. Пошаговый бег, бег на месте, разминка ног. | Контрольные упражнения наведение мяча. | <u>Высокий</u> – 80-100% <u>средний</u> – 51-79% |
| 5 | Промежуточный Май | способность самостоятельно выполнить практическое задание. | Комплекс упражнений по темам программы. Освоение на начальном этапе игры мини-футбол. Знание техники | Соревнование между группами по возрастным особенностям. Зачет по технике безопасности. | <u>Высокий</u> – 80-100% <u>средний</u> – 51-79% |

Выполнение нормы общей и специальной физической подготовки.

| № п/п | Контрольные упражнения | |
|---|--|------|
| <i>Общая физическая подготовка (на земле)</i> | | |
| 1. | Бег 30м (с) | 5,2 |
| 2. | Тройной прыжок (м) | 5,20 |
| 3. | Отжимание (кол-во) | 15 |
| 4. | Бег 30м спиной вперед (с) | 6,5 |
| 5. | Челночный бег 6*9 (с) | 14,8 |
| <i>Специальная физическая подготовка</i> | | |
| 1. | Бег 30м (с) | 5,2 |
| 2. | Бег спиной вперед 30м (с) | 7,1 |
| 3. | Челночный бег 6*9 (с) | 16,8 |
| 4. | Бег по кругу (с) | 19,2 |
| 5. | Ведение мяча спиной вперед 30м (с) | 8,2 |
| 6. | Удар по воротам (балл) | 4 |
| 7. | Обводка 5-ти стоек с последующим ударом по воротам (с) | 7,6 |

2.5. Методические материалы

С целью эффективности реализации программы в целом целесообразно использовать такие методы и технологии:

Методы и приемы:

Методы формирования сознания учащегося:

- рассказ;
- показ;
- объяснение;
- разъяснение;
- тренировка.

Методы формирования деятельности и поведения учащегося:

- работа в парах;
- работа в команде.
- Самостоятельная работа

2.6. Список литературы

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г.. Мини-футбол в школе. – М.: Советский спорт, 2006.
2. Иванченко В.И. Занятия в системе дополнительного образования детей. – Ростов н/Д: Учитель, 2007.
3. Мини-футбол на уроке физической культуры. М.: ТВТ Дивизион, 2006.
4. Мини-футбол: новые технологии в подготовке команд. Под редакцией Полозова А.А. – М.: Советский спорт, 2006.
5. Мини-футбол: правила игры. Издательство М.: Регион-Про, 2007.
6. Савостьянов А. Физическое здоровье школьников. Учебное пособие. – М.: Изд-во педагогического общества России, 2006.

Сайты:

<http://festival.1>

<http://www.ffmo.ru> официальный сайт ФФМО

www.football-trener.ru объединение отечественных тренеров по футболу

<http://atmrfs.ru/> академия тренерского мастерства

<http://footballtrainer.ru> уроки футбола