

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа- дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» разработана на основе нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012).
2. Приказ Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи

Направленность программы – Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, вид спорта мини - футбол и 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 учебновоспитательного 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 программы

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".

1. **Техника игры в футбол:** обучение технике в условиях соприкосновения с соперником и в соревновательных условиях, анализ деталей техники работы с мячом.
2. **Тактика игры:** игровые тактические действия по заданию тренера. Установка на игру и разбор игры.
3. **Основы методики обучения и тренировки футболистов:** рассказ, показ, разучивание (повторение), анализ обучения движениям - методы обучения. Учебнотренировочные занятия - основная форма работы с молодыми футболистами. «Круговая тренировка» - форма организации занятий.
4. **Инструкторская и судейская практика:** судейское руководство игрой, оформление протокола игры.
5. **Контрольные нормативы:** сдача контрольных нормативов, определение динамических изменений показателей контрольных нормативов.
6. **Итоговое занятие:** участие в соревнованиях.

Данная программа создает условия для приобретения общих (универсальных) способов действия (способностей и умений), позволяющих человеку понимать ситуацию, достигать результатов в разных видах деятельности, что составляет основу (сущность) компетентного подхода в дополнительном образовании.

Программа направлена на становление следующих ключевых (сквозных) компетентностей:

- познавательная компетентность (способность к обучению в течение всей жизни как в личном профессиональном, так и в социальном аспекте; использование наблюдений, измерений, моделирования; комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения);
- коммуникативная компетентность (владение различными средствами устного общения; выбор адекватных ситуациям форм вербального и невербального общения, способов формирования и формулирования мысли; владение способами презентации себя и своей деятельности);
- организаторская компетентность (планирование и управление собственной деятельностью; владение навыками контроля и оценки деятельности; способность принимать ответственность за собственные действия; владение способами совместной деятельности).

Программа обеспечивает становление ряда специальных компетентностей (способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях дефицита времени, формирование базовой техники игровых приемов).

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- участие в соревнованиях по возрастной программе, общегородских мероприятий, входящих в утвержденный Департаментом образования города Москвы перечень;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

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

1. История возникновения футбола.

Футбол — одна из самых популярных командных игр в мире. География игры с мячом:

страны Древнего Востока -Египет, Греция, Рим, Франция, Италия, Англия. Откуда пошло название игры «футбол». Где и когда разработаны первые правила игры в футбол. Официальные международные правила игры в футбол (размер игрового поля, размер ворот, размер мяча, игра вратаря и др.).

Обучение и закрепление тактики и техники игры в мини-футбол: угловой удар, 11 метровый штрафной удар (пенальти), футбольные ворота, сетка на футбольных воротах, судья в поле, судья в поле с двумя помощниками.

2. Правила безопасности во время занятий юных мини-футболистов:

Правила поведения учащихся во время занятий. Причины, приводящие к травматизму. Наиболее типичные травмы мини-футболистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Действия учителя в обеспечении безопасности занятий по мини-футболу.

3. Правила игры в футбол (основные понятия)

Игровое поле (размеры, игровая поверхность, линии на поле, зоны и места). Ворота (размеры). Мяч (размеры, стандарты). Участники игры (состав команды, основной состав, запасные игроки, капитан команды, судьи). Игровая форма.

Замена игроков. Игровое время и перерывы. Поведение игроков (честная игра, нарушения и санкции). Победитель и проигравший в игре, ничейный результат.

4. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию. Подбор одежды и обуви для факультативных занятий с учетом их сезонности. Использование одежды и обуви только для спортивных занятий. Мячи, стойки для обводки, ворота стандартные и нестандартные, тренажеры для развития физических качеств – требования и противопоказания к их использованию.

5. Техническая подготовка

Ведение мяча одной ногой по прямой линии, змейкой, восьмеркой, челноком. Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Передачи мяча правой и левой ногой. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Остановка ногой летящего мяча. Удары по неподвижному мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, носком с попаданием в ворота. Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Конкурсы: с ударами по воротам «Кто точнее»; с ударами по неподвижному мячу и после набрасывания «Кто дальше». Игры в «Лабиринт».

Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии. Игра в футбол по упрощенным правилам 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков.

6. Физическая подготовка

Комплексы обще развивающих упражнений без мяча и с мячом.

Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие:

□ координационных способностей;

□ быстроты;

□ ловкости;

□ точности движений и передач мяча;

□ гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах; □ игровой выносливости; □ точности ударов по воротам.

7. Подвижные игры и эстафеты □

пятнашки с мячом;

□ лабиринт (с мячом и без мяча);

□ змейка;

□ бег по ломаной кривой;

□ челночный бег;

□ эстафета с ведением двух мячей; □ эстафета с ударами по воротам.

8. Игра в футбол малыми составами. Игра 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4 игрока на алых площадках с использованием маленьких (хоккейных) ворот.

9. Контрольные испытания

Тестирование уровня физической подготовленности: 14

□ бег 30м с высокого старта;

□ челночный бег 7х50м; □ прыжок в длину с места; □ бег по ломаной кривой 30м.

Тестирование уровня специальной подготовленности:

□ ведение мяча 30м с обводкой стоек;

□ челночный бег с мячом;

□ удар по неподвижному мячу на дальность;

□ жонглирование мячом (ногами и головой).

Планируемые результаты

Личностные результаты освоения программы.

У обучающегося будут сформированы

- 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.

Метапредметные результаты освоения программы.

Обучающийся научится

- 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.

Предметные результаты освоения программы.

Обучающийся научится

- 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.

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-фубол (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.

- 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).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Отличительные особенности программы

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

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.

Адресат (учащиеся, категории учащихся)

Возрастной диапазон – 10-12 лет (5-7 класс), в том числе состоящие на профилактических видах учета.

Число детей, одновременно находящихся в группе от 15 до 25.

Срок освоения программы

Реализация программы рассчитана на 1 год обучения. Общий объем часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для усвоения программы составляет 144 ч.

Формы обучения- очная. В период невозможности организации учебного процесса в очной форме: (карантина, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, активированных дней), может быть организована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. физкультурных занятий, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностноориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том

числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

Форма организации образовательного процесса – групповая, индивидуальная

Виды занятий – Программа предусматривает распределение учебно – тренировочного материала для занятий по мини-футболу на 144 часа 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 так же 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 и городские соревнования;
5. Подвижные игры;
6. Эстафеты.

Режима занятий- Продолжительность одного академического часа – 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Общее количество часов в неделю - 4 ч. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Цель и задачи

Цель- приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни. Добиться результатов в данном виде спорта.

Задачи:

Обучающие:

- формирование специальных знаний по предмету;
- 2. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола. □
Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола
- .

Развивающие:

- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
- развитие памяти и внимания;
- ; развитие специальных физических качеств личности.

□

- развитие эмоциональной восприимчивости, образного мышления, творческих способностей;
- развитие творческого потенциала ребёнка, его познавательно-творческой активности.

Воспитывающие:

- воспитание собранности и дисциплины;
- воспитание чувства коллективизма;
- Воспитание высоких моральных и волевых качеств □ соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

Содержание программы

Учебный план

№ П\п	Название разделов, темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	
	Инструктаж по ТБ. История	6	0		
	Техническая подготовка	74	0	74	
	Тактическая тренировка	40	0	40	
	Учебные и тренировочные игры	24	0	24	
	Итого	144			

Календарно – тематический план

№ п/п	Дата проведе ния (число, месяц, год)	Раздел программ ы	Тема занятия	Всего Кол-во часов	Кол- во часов	Кол-во часов
					Тео рия	Прак тика
1		Инструктаж по ТБ. История	ТБ на занятиях по футболу ИОТ-022-07. Ведение мяча серединой подъема	2	1	1
2			Техника передвижений футболиста.	2	-	2
3 4			Удары по мячу головой с места	2	-	2
5 6		Техническая подготовка	Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы	2	-	2
7 8			Ведение внешней и внутренней частями подъема	2	-	2
9 10			Передачи мяча внутренней стороной стопы	2	-	2
11 12			Остановка мяча внутренней стороной стопы	2	-	2
13 14			Остановка подошвой и передачи мяча после остановки	2	-	2
15 16			Ведение мяча с изменением направление движения.	2	-	2
17 18			Удары внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам.	2	-	2
19 20			Передачи мяча внутренней стороной стопы на ход открывшемуся игроку.	2	-	2

21 22			Челночный бег с ведением мяча 5х10м	2	-	2
23 24			Удары внутренней и внешней частями подъема по прыгающему и летящему мячам	2	-	2
25 26			Правила игры в минифутбол: 4 сек. Ввод мяча вратарем.	2	1	1
27 28			Ведение мяча между стоек.	2	-	2
29 30			Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч	2	-	2
31 32			Перехват мяча, передаваемого опекаемому «противнику».	2	-	2
33 34			Взаимодействие защитника и вратаря	2	-	2
35 36			Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.	2	-	2
37 38			Тактика вратаря: вбрасывание мяча открывшемуся партнеру.	2	-	2
39 40			Ведение между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость движения	2	-	2
41 42			Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной	2	-	2

			стопы.			
43 44			Тактика игры вратаря: вбрасывание мяча партнеру.	2	-	2
45 46			Остановка опускающегося мяча бедром, грудью, лбом.	2	-	2

47 48			Остановка катящихся и летящих с различной скоростью мячей с 710м.	2	-	2
49 50			Правила игры в минифутбол. Удары на точность в ворота внутренней стороной стопы	2	1	1
51 52			Персональная опека и комбинированная оборона.	2	-	2
53 54			Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом.	2	-	2
55 56			Удары по мячу головой на месте на точность	2	-	2
57 58			Ведение мяча по прямой, выполняя ускорения и остановку	2	-	2
59 60			Остановка мячей летящих с различной скоростью и траекторией	2	-	2
61 62			Групповые действия защитников	2	-	2
63 64			Зонная защита игроков	2	1	1
65 66			Удары по мячу после ведения на точность в цель	2	-	2
67 68			Передачи мяча в парах в движении	2	-	2
69 70			Передачи мяча в тройках в движении	2	1	1
71 72			Розыгрыш штрафного удара около ворот соперника	2	-	2

73 74			Взаимодействие игроков и вратаря в защите.	2	-	2
75 76			Игра вратаря и защитников в обороне	2	-	2

77 78			Остановка опускающегося мяча с поворотом на 90°	2	-	2
79 80			Ведение мяча между движущихся партнеров	2	-	2
81 82			Скоростно-силовая подготовка футболиста. Челночный бег	2	-	2
83 84			Личная защита игрока	2	-	2
85 86			ОФП футболиста. Соревнования по минифутболу.	2	-	2
87 88			Розыгрыш стандартных положений. (аута, от ворот, угловой удар в мини-футболе)	2	-	2
89 90			Атака со сменой мест через центр	2	-	2
91 92			Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру на ход движения	2	-	2
93 94			Комбинированное построение защиты	2	-	2
95 96		Тактическая подготовка	Удары по мячу с полулета	2	-	2
97 98			Передачи мяча в заданный коридор.	2	-	2
99 100			Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.	2	-	2
101 102			Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.	2	-	2
103 104			Остановка опускающегося мяча	2	-	2

			бедром и грудью.			
105 106			Атака со сменой мест и без смены мест флангом	2	-	2
107 108		Учебные тренировочные игры	Ложное движение туловища в одну сторону – рывок с мячом в другую сторону.	2	-	2
109 110			Тактические действия в нападении на своем игровом месте	2	-	2
111 112			Основы знаний по ОФП и СФП. Удары по мячу с полулета с 5-7 м.	2	1	1
113 114			Удары низом и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние	2	-	2
115 116			Взаимодействия с партнерами при равном соотношении защитников соперника, используя короткие и средние передачи.	2	-	2
117 118			Взаимодействия с партнерами при численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи.	2	-	2
119 120			Групповые взаимодействия с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками 4:3, 3:2, 2:1.	2	-	2
121 122			Подстраховка и помощь партнеру.	2	-	2
123 124			Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр.	2	-	2

125 126			Нападение быстрым прорывом	2	-	2
127 128			Передачи мяча касанием без остановки на месте	2	-	2
129 130			Передачи мяча без остановки в движении	2	-	2
131 132			Передачи мяча на точность на месте в парах	2	-	2
133 134			Игра вратаря: Руководство партнерами по обороне.	2	-	2
135 136			Передачи мяча внутренней стороной стопы в парах в движении	2	-	2
137 138			Перестройка от обороны к началу и развитию атаки.	2	-	2
139 140			Организация быстрой контратаки	2	-	2
141 142			Учебные игры	2		2
143 144			Товарищеский матч	2		2

Содержание программы

1. **Вводное занятие:** техника безопасности, гигиенические навыки, правила игры, организация и проведение соревнований по футболу и мини-футболу.
2. **ОФП:** прыжковые упражнения - основа скоростно-силовой подготовки юных футболистов, гимнастические и акробатические упражнения, повторный и переменный бег.
3. **СФП:** подвижные спортивные игры, упражнения для развития быстроты, частоты движений, развитие ловкости движений.
4. **Техника игры:** анализ деталей техники работы с мячом, обучение элементам техники от частного к общему.
5. **Тактика игры:** обучение и совершенствование игровых индивидуальных, групповых и командных тактических