

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 13 имени имени Маршала Советского Союза Семена Михайловича Буденного поселка Восточного муниципального образования Мостовский район

Принята на заседании педагогического совета от «30» августа 2024г. Протокол № 1



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №13
М.А. Пахомова
2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Мини-футбол»**

Уровень программы: *спортивно-оздоровительный*

Срок реализации программы: *1 год*

Возрастная категория: *от 7 до 17 лет*

Форма обучения: *очная*

Вид программы: *модифицированная*

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе:

Автор-составитель:
Галкин Александр Викторович,
учитель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

№	Название разделов	Страницы
	Нормативно-правовая база	3
1.	Раздел №1 Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Актуальность	3
1.3.	Педагогическая целесообразность	4
1.4.	Новизна	4
1.5.	Основная цель программы	4
1.6.	Задачи программы	5
1.7.	Методы и формы обучения	6
2.	Раздел №2 Комплекс организационно- педагогических условий, включающий формы аттестации	7
2.1.	Особенности осуществления спортивно-оздоровительной подготовки	7
2.2.	Тематический план	7
2.3.	Календарно - тематическое планирование по мини-футболу	8
2.4.	Оценочные материалы.	10
2.5.	Материально-техническая база	12
2.6.	Результат программы	13
2.7.	Список литературы	13

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеразвивающая модульная программа по виду спорта «Мини-футбол» (далее Программа) разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу предназначена для спортивной секции спортивного клуба «Олимп» муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения СОШ №13 пос.Восточный. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Принята в общеобразовательном учреждении.

Мини-футбол - это вид спорта, который помогает сформировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Преимуществами программы является то, что она предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий мини-футболом, имеющим различный уровень физической подготовки приобщится к активным занятиям мини-футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области

теоретических знаний и практических умений и навыков обучающихся.

Актуальность данной программы характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. В ходе реализации программы обучающиеся получают современные знания и навыки в области мини-футбола.

Педагогическая целесообразность: программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Реализация программы позволяет решить проблему занятости детей, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

В процессе изучения у ребят формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ребята, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по мини-футболу различного уровня.

Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах, позволит учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры.

Новизна данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Дополнительная общеразвивающая программа состоит из трех модулей: «Основы знаний», «техника и тактика игры», «Общая и специальная физическая подготовка». Общий объем учебных часов в годичном цикле подготовки на спортивно – оздоровительном этапе не возрастает на всем протяжении обучения.

Данная Программа является базовой и рассчитана на весь период обучения на спортивно-оздоровительном этапе и предполагает первоначальное обучение основам по виду спорта «Мини-футбол».

Программа ориентирована на обучение детей 8-17 лет. Объем программы – 234 часа в год. Режим занятий – 3 раза в неделю.

Программа ориентирована на развитие личности обучающихся, формирование и развитие их творческих способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, физическом совершенствовании, адаптации к жизни в

обществе, организацию свободного времени, профессиональную ориентацию.

Основная цель программы: создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям мини-футболом в спортивно-оздоровительных группах; формирование умений и навыков для дальнейшего развития в избранном виде спорта; обучение детей мини-футболу в доступной для них форме, а также изучение основ техники и тактики мини-футбола.

Подготовка детей на ознакомительном этапе в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка будущих спортсменов.

Работа с детьми традиционно осуществляется в нескольких направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной.

Задачи программы:

Игра в футбол (мини-футбол) направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Основными задачами программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

На спортивно – оздоровительном этапе, который охватывает младший школьный возраст, программа предусматривает оптимальный и плавный переход ребенка от одного уровня на другой, чтобы обеспечить поступательный ход его развития.

Отличительной особенностью программы является то, что она дает возможность каждому ребенку попробовать свои силы в разнообразных видах физкультурно-спортивной деятельности, выбрать приоритетное направление (вид спорта).

К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие

медицинских противопоказаний.

На ознакомительном уровне основными задачами являются: сохранность контингента; повышение функциональных возможностей организма, развитие двигательных качеств необходимых для дальнейшего продолжения занятий; формирование основ ЗОЖ; обучение техническим элементам. В процессе занятий учащиеся узнают историю мини-футбола.

Программа рассчитана на один учебный год. Весь учебный материал представлен тремя модулями, в которые включены теоретические и практические занятия.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 3 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

2. Учебный план дополнительной общеразвивающей модульной программы.

2.1. Особенности осуществления спортивно-оздоровительной подготовки.

Учебный процесс в группах ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 38 недель.

Этап спортивно-оздоровительной подготовки обеспечивает относительную стабильность состава обучающихся; динамику прироста показателей общей физической подготовленности, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся.

Специфической особенностью тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах является содействие нормальному физическому развитию, укреплению здоровья и формированию двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний. Занятия в этих группах направлены на общее физическое развитие обучающихся, а также нравственных, эстетических качеств.

При занятиях в спортивно-оздоровительных группах необходимы: доброжелательность тренера-преподавателя, активность и эмоциональный настрой обучающихся, доброжелательная и активная среда. Тренеру-преподавателю очень важно формировать у обучающихся установку на наблюдение и мышление.

Учебно-тематический план

Темы	Всего часов
1.Общая физическая подготовка	24
2.Специальная физическая подготовка	20
3.Техническая подготовка	45
4.Тактическая подготовка	20
5.Теоретическая подготовка	6
6.Учебные и тренировочные игры	36
7.Участие в соревнованиях	6
Общее количество часов	102

Тематическое планирование по мини-футболу
Общее количество часов на 2024-2025 учебный год - 102

№ п\п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся
1	2	3	4	6	7
1	Теория	История футбола	3	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	Знать историю футбола
2	Техническая подготовка		3	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы
			3	Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы
		Ведение мяча	3	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы
			3	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы
			3	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы
			Остановка мяча	6	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.
			3	Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы
			3	Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы
			Удары по мячу	6	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10минутный бег. Учебная игра.

			6	Техника игры вратаря. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы
			6	Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы
			6	Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы
			6	Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы
Тактическая подготовка	Остановка, передача мяча	6	Удары по мячу с полулёта. Элементы акробатики. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	
		6	Удары по мячу головой. Эстафеты. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	
		6	Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	
		6	Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	
		9	Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика игры вратаря. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	
		9	Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	
Всего часов:			102		

Педагог дополнительного образования

А.В. Галкин

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе спартакиады «Всекубанская спартакиада школьных спортивных лиг». Подведение итогов по общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные нормативы по ОФП

№ п/п	Нормативы	Единица измерения	ОФП – 7 лет			ОФП – 8 лет		
			Выс.	Средн.	Низк.	Выс.	Средн.	Низк.
	<u>МАЛЬЧИКИ</u>							
1.	Бег 30 м.	сек.	6,4	7,0	7,3	5,9	6,7	7,0
2.	Челночный бег 3х10 м.	сек.	9,8	10,2	11,0	9,2	10,1	10,6
3.	Прыжки в длину с места.	см	130	115	100	140	120	110
4.	Сгибание и разгибание рук от опоры высотой 50 см.	кол-во раз	10	7	5	12	8	6
5.	Подтягивание на низкой перекладине	кол-во раз	10	8	4	12	9	6
6.	Бег 500 м.	мин. сек.	Без учёта времени					
	<u>ДЕВОЧКИ</u>							
1.	Бег 30 м.	сек.	6,6	7,2	7,5	6,2	7,0	7,4
2.	Челночный бег 3х10 м.	сек.	10,0	11,0	11,4	9,7	10,7	10,9
3.	Прыжки в длину с места.	см.	125	115	105	135	120	110
4.	Сгибание и разгибание рук от опоры высотой 50 см.	кол-во раз	7	5	3	8	6	3
5.	Подтягивание на низкой перекладине	кол-во раз	9	5	3	11	6	4
6.	Бег 500 м.	мин. сек.	Без учёта времени					

№ п/п	Нормативы	Единица измерения	12 лет			13 лет			14 лет		
			отл.	хор.	удов.	отл.	хор.	удов.	отл.	хор.	удов.
	<u>ЮНОШИ</u>										
1.	Бег 60 м.	сек.	9,8	10,4	11,0	9,4	10,2	10,8	9,0	9,7	10,6
2.	Челночный бег 3x10 м.	сек.	7,8	8,6	9,0	7,6	8,4	8,8	7,4	8,2	8,6
3.	Прыжки в длину с места.	см.	165	155	140	170	160	150	190	170	155
4.	Сгибание и разгибание рук (упор лежа на полу).	кол-во раз	18	16	12	20	16	13	25	17	13
5.	Подтягивание на высокой перекладе	кол-во раз	5	3	2	6	4	2	7	5	3
6.	Бег 800 м.	мин. сек.	4,20	4,30	5,00	4,15	4,25	4,50	4,10	4,15	4,20
	<u>ДЕВУШКИ</u>										
1.	Бег 60 м.	сек.	10,2	10,6	11,2	9,8	10,4	11,0	9,7	10,2	10,7
2.	Челночный бег 3x10 м.	сек.	8,4	9,0	9,6	8,2	8,8	9,4	8,0	8,6	9,2
3.	Прыжки в длину с места.	см.	160	150	145	165	155	145	170	160	150
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре – лёжа на полу	кол-во раз.	10	7	4	10	7	4	11	8	5
5.	Подтягивание на низкой перекладине	кол-во раз	14	9	6	15	10	7	16	11	8
6.	Бег 800 м.	мин. сек.	4,40	4,50	5,05	4,35	4,40	4,55	4,25	4,35	4,50

№ п/п	Нормативы	Единица измерения	15 лет			16 лет			17 лет и старше		
			отл.	хор.	удов.	отл.	хор.	удов.	отл.	хор.	удов.
	<u>ЮНОШИ</u>										
1.	Бег 60 м.	сек.	8,4	9,2	10,0						
2.	Бег 100 м.	сек.				14,5	14,9	15,5	14,2	14,5	15,0
3.	Прыжки в длину с места.	см.	195	180	155	205	190	160	210	200	165
4.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа.	кол-во раз	30	25	20	35	30	25	40	33	25
5.	Челночный бег 3x10 м.	сек.	7,0	7,9	8,8	6,8	7,6	8,6	6,6	7,5	8,2
6.	Бег 800 м.	мин. сек.	3,50	4,10	4,20	3,48	3,57	4,15	3,55	4,00	4,10
7.	Подтягивание на	кол-во раз	8	6	4	10	8	5	12	9	6

	высокой перекладине										
	<u>ДЕВУШКИ</u>										
1.	Бег 60 м.	сек.	9,4	10,0	10,5						
2.	Бег 100 м	сек.				16,5	17,0	17,8	16,0	16,5	17,0
3.	Челночный бег 3x10 м.	сек.	8,2	8,4	9,0	8,0	8,4	8,8	7,8	8,2	8,6
4.	Прыжки в длину с места.		180	170	150	185	175	160	185	175	160
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	12	9	5	14	10	5	15	10	5
6.	Бег 800 м.	мин. сек.	4,20	4,30	4,50	4,10	4,30	4,45	4,10	4,25	4,40
7.	Подтягивание на низкой перекладине	кол-во раз	16	11	8	17	12	9	18	13	10

Материально-техническая база

1. Спортивный зал;

2. Спортивная площадка для игры в мини-футбол.

Оборудование и инвентарь: комплект индивидуальной экипировки футболиста(спортивная форма), комплект накидок; комплект футбольных мячей (на команду); набивные мячи; скакалки; компрессор для накачки мячей; стойки и «пирамиды» для обводки.

- Видеоматериалы о технических приёмах в мини-футболе;
- Правила соревнований по мини-футболу

Результат программы.

Ожидаемые результаты:

- интерес к систематическим занятиям мини-футболом;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основами мини-футбола;
- соблюдение спортивной этики, дисциплины;

Образовательные (предметные):

- владеть теоретическими и практическими навыками игры в мини-футбол;
- знать технические приёмы игры в мини-футбол;
- владеть тактическими действиям в нападении и защите;
- осуществлять правильные двигательные действия в условиях соревновательной деятельности;
- уметь применять правила судейства в организации и проведении соревнований.

Личностные:

- проявлять и применять свои физические качества и индивидуальные спортивные способности: ловкость, силу, скорость, выносливость;
- владеть организаторскими навыками;
- проявлять ответственность, самостоятельность в командных действиях;
- вести здоровый образ жизни.

Метапредметные:

- проявлять устойчивый интерес и стойкое положительное отношение к физической культуре в целом;
- потребность в регулярных занятиях мини-футболом;
- проявлять личные способности и коммуникативные навыки в условиях повседневной жизни

Список литературы

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.

4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
5. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
7. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
8. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
9. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.
11. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1881.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
13. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
14. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
15. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.