

Министерство образования Тверской области
МБОУ «Западнодвинская СОШ №1»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2021 г.,
протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ «Западнодвинская
СОШ №1»



Абрамова В.В.

«30» августа 21 г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной
направленности
«мини-футбол»**

Возраст учащихся: 8-10 лет
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
Гоголев Максим Михайлович, педагог
дополнительного образования

г.Западная Двина, 2021

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 Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе № 44/1 от 02.09.2020 г.

Актуальность программы «Мини-футбол» в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

физическая культура

Вид программы: модифицированная программа

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: мальчикам младшего и среднего школьного возраста (8-10 лет), построена с учетом возрастных особенностей учащихся на основе планомерного и преемственного формирования и развития экологических знаний и научных фактов. Учащиеся этого возраста способны выполнять предлагаемые задания по освоению основных приемов владения мячом, бросков, разнообразных тактических действий в обороне и нападении. При

этом для достижения положительных результатов при реализации программы учитываются возрастные характеристики учащихся, их общее физическое развитие, психологическая устойчивость, желание заниматься игровыми видами спорта, умение учитывать мнение своих сверстников, определенный уровень знаний и умений.

Срок и объем освоения программы:

1 год, 68 педагогических часа, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год, 68 педагогических часов;

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательной деятельности: группы одновозрастные

Режим занятий:

Предмет	Стартовый уровень
Физическая культура	2 часа в неделю; 68 часов в год.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомление с методикой самостоятельных занятий спортом;
- получение знаний по теории и практике мини-футбола;
- получение знаний по правилам игры.

Развивающие:

- развитие логического мышления, умения ориентироваться в проблемных ситуациях;
- развивать умение работать и контролировать самостоятельно свои занятия
- развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.
- расширять спортивный кругозор детей.
- воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Ожидаемые результаты:

планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни:

- *Личностные* - обеспечить возможность учащимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами футбола, воспитание положительных

качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;

□ *Метапредметные* - развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.

□ *Предметные* - развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, приобретение определенных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Познакомятся:

- правила игры в футбол и их применение;
- методикой самостоятельных занятий спортом.
- правилами личной гигиены и самоконтроля физического состояния.

Научатся:

- контролировать свое физическое состояние;
- управлять своими эмоциями;
- понимать игровую ситуацию на футбольном поле;
- уметь владеть техникой передвижения, остановок и поворотов, а так же техникой ударов по воротам и простейших финтов.

**1.3. Содержание программы
«Мини-футбол»
Учебный план**

№ п/п	Раздел/тема занятия	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего часов	
1	Введение. История создания и развития мини-футбола за рубежом и в России. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	3	-	3	Опрос
2	Спортивный травматизм и	1	-	1	Доклад

	его предупреждение				
3	Основы техники и тактики игры	2	36	38	Контрольные упражнения
4	Методика обучения	-	2	2	Практическая работа
5	Оборудование инвентарь и уход за ним	-	1	1	Практическая работа
6	Психологическая подготовка	1	1	2	Практическая работа
7	Правила игры, соревнования, их организация и проведение	-	2	2	Тест
8	Общая и специальная физическая подготовка	2	15	15	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность
9	Контроль подготовленности занимающихся.	-	1	1	Соревнования
10	Судейская практика	1	1	1	Выполнение упражнений. соревновательная деятельность
	Итого за курс обучения	10	59	68	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09.2021г	2022 г	34	68	2 занятия в неделю

Содержание учебного плана

Тема 1. Введение.

История создания и развития мини-футбола за рубежом и в России.

Теория: Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований.

Мини-футбол в зале — командный вид спорта из семейства футбола. Играется в закрытых помещениях на твёрдом ровном полу специальным мячом. Цель игры: забить мяч в ворота соперника. История мини-футбола за рубежом и в России.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Повышение способности организма к переносимости длительности и интенсивности нагрузок. Цели и задачи комплекса ГТО требования и нормы физкультурного комплекса.

Тема 2. Спортивный травматизм и его предупреждение.

Теория: Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина. Травмы и их предупреждение.

Тема 3. Основы техники и тактики игры.

Теория: Ведение мяча. Стойка спортсмена, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений и их виды. Основные тактические варианты игры.

Практические занятия. Тренировка ударов и передача мяча. Техника ведения мяча различными способами. Техника передачи мяча различными способами. Сочетание приема и удара по мячу в движении. Имитация ударов. Имитация перемещений. Игра в численном меньшинстве и большинстве. Сдача контрольных норм.

Тема 4. Методика обучения.

Практические занятия. Методы тренировки ударов нижних подач, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Навыки контроля своей подготовки.

Тема 5. Оборудование инвентарь и уход за ним.

Практические занятия. Правила бережного ухода за инвентарем, профилактический ремонт спортивного инвентаря.

Тема 6. Психологическая подготовка.

Практические занятия. Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

Тема 7. Правила игры, соревнования, их организация и проведение.

Теория: Изучение основных правил игры, ведения счета, круговая система соревнований.

Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: СФП – целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног. *Практические занятия* Передачи мяча и удары по воротам. Удары в продолжении 10 минут. Имитация перемещений. Игра в численном меньшинстве и большинстве.

Тема 9. Контроль подготовленности занимающихся.

Контроль осуществляется в соответствии с нормами.

Тема 10. Судейская практика.

С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе (счет очков игры).

Контрольные упражнения и нормативы.

Проводятся согласно календарному плану мероприятий.

2.Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

(заполнить с учетом срока реализации ДООП)

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	34
Количество учебных дней	68
Продолжительность каникул	30
Даты начала и окончания учебного года	10.09.2021 – 28.09.2022
Сроки промежуточной аттестации	нет
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	нет

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	Инвентарь по программе «Успех каждого ребенка»
Информационное обеспечение	-аудио - видео - фото - интернет источники
Кадровое обеспечение	Учитель физической культуры

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Зачет
- Соревнования

Способы оценивания результатов:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Игровой

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Открытое занятие
- Игра
- Мини-чемпионат
- Турнир

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология модульного обучения
- Технология дифференцированного обучения
- Здоровьесберегающая технология

Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы
- Инструкции
- Технологические карты
- Образцы изделий

Список литературы

1. «МИНИ-ФУТБОЛ. ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ И ЛЮБИТЕЛЬСКИХ КОМАНДАХ». Методическое пособие. (Авторы: С.Н. Андреев, В.С. Левин.) Издательство: «ГУ «РОГ», Липецк, 2004. 496 с.
2. «МИНИ-ФУТБОЛ В ШКОЛЕ» (авторы – С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев). Издательство: «Советский спорт», 2006, 224 с.
3. «МИНИ-ФУТБОЛ – ИГРА ДЛЯ ВСЕХ». (Авторы: В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев). Учебно – методическое пособие. Издательство: «Советский спорт», 2007 год, 264 с.
4. «ПРОГРАММА ПО МИНИ-ФУТБОЛУ (ФУТЗАЛУ) ДЛЯ ДЮСШ И СДЮШОР». (Авторы: С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Ерёменко). Издательство: «Советский спорт», 2008 год, 96 с.
5. «МИНИ-ФУТБОЛ (МНОГОЛЕТНЯЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ УТБОЛИСТОВ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ)» - МОНОГРАФИЯ. (Авторы: С.Н. Андреев, В.С. Левин, Э.Г. Алиев). Издательство: «Советский спорт», 2008 год. 304 с.

Календарно – тематическое планирование

№ пп	Планируемая дата	Дата проведения занятия	Раздел/тема занятия	Кол- во часов	Примечание
1			1. Вводное занятие. Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончанию занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании.	45 мин	В ходе прохождения программы возможны замены тем занятий и их временные параметры.
2			Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности	45 мин	
3			Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	45 мин	
4			Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	45 мин	
5			Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам,	45 мин	

			футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	
6			Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	45 мин
7			Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	45 мин
8			Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	45 мин
9			Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	45 мин
10			Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол.	45 мин
11			Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка, прием мяча.	45 мин
12			Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	45 мин
13			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	45 мин
14			Товарищеская игра.	45

				мин
15			Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	45 мин
16			Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	45 мин
17			Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	45 мин
18			Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	45 мин
19			Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	45 мин
20			Товарищеская игра.	45 мин
21			Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	45 мин
22			Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	45 мин
23			Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	45 мин
24			Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых	45 мин

			технических приемов.	
25			Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	45 мин
26			Товарищеская игра.	45 мин
27			Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	45 мин
28			Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	45 мин
29			Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	45 мин
30			Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	45 мин
31			Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	45 мин
32			Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	45 мин

33			Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	45 мин
34			Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	45 мин
35			Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	45 мин
36			Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	45 мин
37			Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	45 мин
38			Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания. Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	45 мин
39			Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	45 мин
40			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	45 мин
41			Игры на развитие ориентации и мышления.	45

			Чеканка мяча через стойку.	мин
42			Ввод мяча вратаря ударом ног. Двусторонняя учебная игра.	45 мин
43			Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	45 мин
44			Товарищеская игра.	45 мин
45			Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	45 мин
46			Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	45 мин
47			Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	45 мин
48			Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	45 мин
49			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	45 мин
50			Товарищеская игра.	45 мин

51			Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	45 мин
52			Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	45 мин
53			Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	45 мин
54			Изучение техники игры вратаря.	45 мин
55			Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	45 мин
56			Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	45 мин
57			Товарищеская игра.	45 мин
58			Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	45 мин
59			Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	45 мин
60			Игра на опережение, старты из различных положений.	45 мин
61			Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая	45 мин

			подготовка.	
62			Футбол без ворот. Тренировка меткости.	45 мин
63			Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	45 мин
64			Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	45 мин
65			Товарищеская игра.	45 мин
66			Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	45 мин
67			Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	45 мин
68			Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка Товарищеская игра.	45 мин