

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ ПРОХЛАДНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМ. С. П. ВОСКАНОВА
С. ПРОЛЕТАРСКОГО» ПРОХЛАДНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

СОГЛАСОВАНО
на заседании Педагогического совета
МКОУ «СОШ им. С.П. Восканова
с. Пролетарского»
Протокол от «29»августа 2023 г. №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «СОШ
им. С.П. Восканова
с. Пролетарского»
Демченко А.В.
Приказ от «31» августа 2023 г. №61/9-ОД



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Мини футбол»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Вид программы: модифицированный

Адресат: 9-16 лет

Срок реализации: 1 год, 144 часа

Форма обучения: очная

Автор: Горбунов Алексей Николаевич- педагог дополнительного образования

с. Пролетарское, 2023 г.

Раздел 1: Комплекс основных характеристик программы **Пояснительная записка**

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый.

Вид программы: модифицированный.

Тип программы: модульная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини футбол» разработана в соответствии с **нормативно правовой базой:**

- 1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».
- Распоряжение от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года». Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (далее – Концепция).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
- Постановление от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07.12.2018 г.
- Приказ Минобрнауки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные), разработанные Региональным модельным центром Минпросвещения КБР от 2022 г.
- Локальные и нормативные акты МКОУ «СОШ им. С.П. Восканова с. Пролетарского».

Актуальность программы обусловлена тем, что **мини футбол** - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, во время игры, вызывают в организме обучающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в дыхательном аппарате. Удары по мячу укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности в ориентировке в

пространстве. Игра в мини-футбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Игра в мини-футбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. В процессе игровой деятельности, обучающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Новизна данной программы заключается в том, что дети получают расширенное представление об игре в футбол, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут не только самостоятельно играть в футбол, но и реализовать объективное судейство, также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом.

Отличительной особенностью данной программы то, что она направлена не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия учащимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Педагогическая целесообразность заключается в возможности решения проблемы занятости свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат программы: учащиеся от 9 до 16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Срок реализации программы: 1 год, 144 часа.

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 часа.

Наполняемость групп: до 20 человек.

Форма обучения: очная.

Цель программы: разностороннее физическое развитие учащихся и укрепление их здоровья по средствам игры в футбол.

Задачи программы:

Личностные:

Обучающийся будет:

- обучен основными техническим приемам и тактическим действиям игры в футбол;
- владеть основными приемами техники и тактики игры;
- знаком с основными средствами ОФП;
- обучен основам судейской и инструкторской практики;

Предметные:

У обучающихся будет/будут:

- крепкое здоровье, развиты физические качества детей;
- развиты такие качества личности, как воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, трудолюбие, доброжелательность;
- привит интерес к систематическим занятиям спортом;

Метапредметные

У обучающихся будет:

- воспитана привычка к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- сформирована потребность в здоровом образе жизни;
- воспитано чувство коллективизма и взаимовыручки.

Учебный план программы.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	4	2	2	Беседа, практические заданий
2.	Общая и специальная физическая подготовка (ОСФП)	38	2	36	Практические задания, нормативы
3.	Техническая и тактическая подготовка	38	4	34	Тестирование, практические задания
4.	Игровая подготовка	42	2	40	Игра, эстафета
5.	Контрольные испытания	8	2	6	Выполнение нормативов
6.	Соревнования	12	1	11	Анализ участия в соревнованиях
7.	Итоговое занятие	2	1	1	Опрос, игра
ИТОГО:		144	14	130	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие- 4 часа.

Теория. Инструктаж по ТБ. Цели и задачи обучения. Входной контроль. Сведения об истории футбола. Значение занятий спортом в жизни человека

Практика. Подвижные игры.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка (ОСФП)- 38 часов.

Теория. Правила разминки. Общеразвивающие упражнения. Практика. Гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для укрепления мышц тела. Эстафеты. Гимнастические упражнения со скакалкой. Ходьба, бег. Подвижные игры.

Раздел 3. Техническая и тактическая подготовка - 38 часов.

Теория. Правила игры, Основные техники. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Удар по неподвижному мячу срединной или внешней частью подъема с разбега. Остановка катящегося или летящего навстречу мяча, стоя на месте, внутренней стороной стопы, серединой подъема или подошвой. Обманные движения (финты).

Практика. Упражнения: по элементарному владению мячом, по защите мяча; по изменению направления мяча; по обыгрыванию соперника один на один; для отработки техники удара по мячу, передаче и приему мяча; Малые игры (игры в малых группах).

Раздел 4. Игровая подготовка - 42 часа.

Теория. Правила игры.

Практика. Учебные игры. Закрепление технических и тактических навыков. Спортивные игры. Эстафеты.

Раздел 5. Контрольные испытания - 8 часов.

Теория. Требования при выполнении упражнений.

Практика. Упражнения – тесты.

Раздел 6. Соревнования - 12 часов.

Теория. Правила игры.

Практика. Внутригрупповые контрольные игры по футболу.

Раздел 7. Итоговое занятие - 2 часа.

Практика. Подведение итогов обучения. Опрос для определения усвоения теоретического материала по разделам программы. Игра.

Планируемые результаты.

Личностные:

- обучены основным техническим приемам и тактическим действиям игры в футбол;
- овладели основными приемами техники и тактики игры;
- познакомились с основными средствами ОФП;
- обучены основам судейской и инструкторской практики;

Предметные:

- укрепили здоровье, развили физические качества детей;
- развиты такие качества личности, как воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, трудолюбие, доброжелательность;
- привит интерес к систематическим занятиям спортом;

Метапредметные

- воспитана привычка к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- сформирована потребность в здоровом образе жизни;
- воспитано чувство коллективизма и взаимовыручки.

2.Комплекс организационно – педагогических условий Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
базовый	02.09.	31.05.	36 недель	144 часа	2 раза в неделю по 2 часа

Условия реализации программы

Образовательный процесс строится с учетом СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно эпидимиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работа образовательной организации дополнительного образования детей».

Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению родителей (законных представителей) без предварительного отбора.

Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими: среднее профессиональное или высшее профессиональное образование, соответствующие профилю.

Материально-техническое обеспечение

- Мяч мини-футбольный
- Фишки
- Манишки игровые
- Ворота мини-футбольные
- Скакалка
- Мяч набивной
- Палки гимнастические
- Мячи волейбольные
- Мячи баскетбольные
- Мячи теннисные

Методы работы

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

- учебные и методические пособия;
- инструкции по охране труда и технике безопасности;
- тематические методические разработки;
- библиотека детской литературы;
- наглядные пособия;
- различная атрибутика занятия;
- тематические презентации;
- интернет-ресурсы;
- электронные образовательные ресурсы.

Формы аттестации /контроля

- беседа
- практические задания
- выполнение нормативов
- игра
- эстафета
- анализ участия в соревнованиях
- опрос

Оценочные материалы.

Для входной диагностики используются нормативы по ОФП и технической подготовке, соответствующие возрасту обучающихся.

Основными формами отслеживания результатов является промежуточная аттестация, а также участие в соревновательной деятельности. (Приложение1)

Результативность усвоения данной программы определяется с помощью использования разнообразных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса (индивидуального и группового);
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- самоконтроль.

Нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок высоты места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок длину места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Жонглирование мяча ногами (поочередно)	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40
	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30

правой и левой ногой), раз												
Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30	
	д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22	
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	60 9	6, 5	6, 3	6, 2	6, 0	5, 8	5, 5	5, 1	4, 8	
	д	-	7,2	6, 8	6, 6	6, 5	6, 3	6, 0	5, 7	5, 4	5, 1	
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5	
	д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4	
Для вратарей												
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
	2 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полета в цель, число попаданий	М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4	
	Д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3	

Список литературы для педагогов:

1. Андреев С. Н., Левин В. С., Алиев Э. Г. Мини-футбол - М.: Советский спорт, 2008.
2. Крисфилд Д.В. Футбол. - М.: АСТ Астрель, 2005 г.
3. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимп- пия. Человек., 2008 г.
4. Лях В.И. Мой друг физкультура. – М.: Просвещение, 2005г.
5. Назаренко Л. Л. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: ВЛАДОС- ПРЕСС, 2003.
6. Швыдов И.А. Футбол в школе. – М.: Терра-Спорт, 2002г.

Список литературы для учащихся:

1. Андрианов П., Линдер В. 1000 футболистов. Лучшие игроки всех времен. – М.: АСТ, Астрель, 2009. 336 с.
2. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2004, 244 с.
3. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Олимпия. Пресс, 2008.
4. Денни Милке. Футбол. Основы игры.- М.: Астрель, 2007.
5. Гиффорд К. Футбол. Факты, голы, суперзвезды. – М.: АСТ, Кладезь, 2014. 144 с.
6. Гиффорд К. Все о футболе. – М.: АСТ, Астрель, 2006. 64 с.
7. Гурунц А. Учимся играть в футбол. – СПб.: СПДФЛ, 2011. 80 с.
8. Кузнецов В.С., Колодгницкий Г.А., Физические упражнения и подвижные игры. Методиче- ское пособие Н.Ц.- М.: Эпас, 2006.
9. Малов В. 100 великих футбольных матчей. – М.: Вече, 2014. 432 с.
10. Малькольм К. Сто одно упражнение для юных футболистов. - М.: ФиС, 2003.
11. Матч моей жизни. Лучшие финалы главного еврокубка. 16 звезд о своем триумфе. – М.: ФАИР, 2008. 240 с.
12. Погорелов Ф. Как возрождали «Зенит». – СПб.: Амфора, 2009. 320 с.
13. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. Футбол для начинающих. – М.: Астрель, 2006.
14. Савин А. Мировой футбол. Кто есть кто 2014. Полная энциклопедии. – М.: Эксмо, 2014, 872 с.
15. Футбол правила игры. – М.: Терра спорт, 2004.
16. Футбол. Книга-тренер. Редакция Усольцевой О.. – М.: Эксмо, 2014. 272 с.
17. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007.

Интернет-ресурсы

1. <https://www.youtube.com/watch?v=rFHld8cqnqo>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=D2g6Ox8HPMQ&list=PLLNJP5QfrbX5D-HaXM2yOkptGNsciuteA>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=mENmdmBiNFE>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=d4CWD7D-WEc>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=9Wix56sOScQ>