

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 11".
(МОУ «СОШ № 11»)
«11№-а шөр школа» муниципальной велөдан учреждение».**

Принята

На заседании ПС

МОУ «СОШ № 11»

Протокол № 10

«20» июня 2024г

«Утверждаю»

Директор МОУ

«СОШ № 11»

О.Ф. Безносикова

«20» июня 2024г

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа**

«МИНИ-ФУТБОЛ»

Направленность:

Физкультурно-спортивная

Для учащихся 9 – 12 лет

9 месяцев обучения

Составитель:

Ларуков А.И.,
педагог дополнительного образования

г. Сыктывкар, 2024 г.

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной - дополнительной общеразвивающей программы

I.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная - дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» (далее Программа) разработана в соответствии с действующими нормативными правовыми актами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные, (далее СП 2.4.3648-20);
- Постановлением Правительства Республики Коми от 11.04.2019 № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года»;
- Решением Совета МО ГО «Сыктывкар» от 10.12.2019 №44/2019-619 «О внесении изменений в решение Совета МО ГО «Сыктывкар» от 08.07.2011 №03/2011-61 «О стратегии социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года»;
- Проект Республики Коми «Спорт-норма жизни», государственная программа Республики Коми «Развитие физической культуры и спорта» (2020-2025г.г) являются приоритетными направлениями физкультурно-спортивного развития республики, которые направлены на вовлечение детей и подростков в мероприятия, направленные на развитие командных, индивидуальных и игровых видов деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию молодежи, проживающей на территории Республики Коми.
- Программа «Мини-футбол» физкультурно-спортивной направленности, способствует реализации данной стратегической цели, формирует мотивацию к познанию, творчеству, труду, приобщению к ценностям и традициям здорового образа жизни, профессиональную ориентацию учащихся.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

В последние годы особенно остро встал вопрос о роли и месте спорта в формировании всесторонне развитой личности. Особенно тесно это связано с воспитанием детей и подростков в системе учреждений дополнительного образования. В становлении человеческой личности спорт играет особую роль, так как он формирует основы физически и нравственно здоровой личности ребёнка. Интерес к мини-футболу с каждым годом растёт не только среди мальчиков, но и среди девочек, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У мини-футбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Систематические занятия мини-футболом оказывают на организм ребёнка всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Этот вид спорта формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять свои личные интересы - интересам коллектива, команды, взаимопомощь, активность, чувство ответственности. Мини-футбол это игра – игра быстрая и тактически очень сложная, требующая от играющих быстроты мышления, принятия самостоятельных

решений, умения анализировать ошибки, что, несомненно, развивает интеллект ребёнка. Спортсмены, пришедшие в мини-футбол из других видов спорта, отвечают лишь минимальным требованиям в технической и тактической подготовке. Поэтому, занятия мини-футболом нужно начинать уже в начальном школьном возрасте. Возраст 9-11 лет является оптимальным для начала занятий мини-футболом. В младшем школьном возрасте активно развиваются такие физические качества как ловкость, быстрота. Огромное значение имеет правильное планирование тренировочного процесса у юных мини-футболистов. На начальном этапе подготовки закладывается фундамент, на котором в дальнейшем будет строиться профессиональное мастерство мини-футболистов. При определении перспективности к занятиям мини-футболом нельзя не учитывать возрастные особенности занимающихся, а также объективные закономерности развития, формирование систем организма, двигательных и других функций, применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей каждого подростка в овладении этим видом спорта.

Актуальность программы. Футбол является популярным видом спорта среди детей и подростков, обладающим широкими возможностями для развития физических качеств и функций организма, укрепления здоровья, повышения двигательной активности. Начальное обучение игре в футбол осуществляется как в спортивных школах различного профиля, так и секциях общеобразовательных школ.

Новизна. Дети, не имеющие представления об игре «Футбол», адаптируются к условиям тренировок, и приобретают необходимые навыки и умения для дальнейшего участия в турнирах и различных соревнованиях

Педагогическая целесообразность. Данная программа педагогически целесообразна, т.к. ее реализация органично вписывается в единое образовательное пространство данной образовательной организации. Программа соответствует новым стандартам обучения, которые обладают отличительной особенностью, способствующей личностному росту обучающихся, их социализации и адаптации в обществе.

Отличительные особенности программы.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что она является практико-ориентированной. Программа улучшает эффективность показателей повышения физкультурно-спортивной активности занимающихся (регулярность посещения детьми учебно-тренировочных занятий), формирование устойчивой мотивации к занятиям футболом, улучшение функционального состояния организма детей и уровня их физической подготовленности.

Адресат программы. Для обучения по программе «Мини-футбол» принимаются все желающие дети на основании медицинской справки о состоянии здоровья. Количество детей в группе – 12 - 15 человек. Возрастной ценз – от 9 до 12 лет. Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей) через сайт komi.pfdo.ru (ПФДО Коми).

Характеристика Программы.

- По степени авторства программа: *модифицированная.*
- По уровню сложности содержания: *стартовый.*
- По форме содержания и организации образовательного процесса: *традиционная.*

Объем и сроки освоения Программы

По срокам реализации программа является *одногодичной*

Год обучения	Продолжительность годов обучения в часах	Режим занятий	
		Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю
1 год	64	2	2

Форма обучения: очная.

Режим занятий. Расписание составляется в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 («Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28). Продолжительность занятия - 1 учебный час 2 раза в неделю.

Особенности организации образовательного процесса:

- состав группы – постоянный;
- виды занятий по организационной структуре – групповые.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель программы «Мини-футбол» - создание условий для гармоничного развития физических и духовных сил подрастающего поколения; подготовка спортивных резервов в футболе, достижение обучающимися высоких спортивных результатов.

Задачи:

обучающие:

- формирование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни;
- овладение обучающимися основами техники и тактики современного футбола, последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков;
- приобретение обучающимися необходимых теоретических знаний по гигиене и физиологии, по основам техники и тактики игры, организации тренировок.

развивающие:

- развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств;- осуществление общей физической и специальной физической подготовки юных футболистов;
- развитие образного мышления.

воспитательные:

- воспитание необходимых черт личности спортсмена: целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия, коллективизма;
- воспитание трудолюбия и уважительного отношения к труду;
- воспитание интереса и любви к здоровому образу жизни.

практико-ориентированные:

- содействие укреплению здоровья, разностороннему физическому развитию;
- применение приобретенных физических знаний ежедневно.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие	1	1	0
	Техническая подготовка	17	4	13
2	Удары по воротам	15	2	13
3	Отбор мяча	5	1	4
4	Тактическая подготовка	8	2	6
5	Учебная игра	20	0	20
	Промежуточная аттестация	2	1	1
	ИТОГО	68	11	57

1.3.2. Содержание учебного плана

№ п/п	Раздел, Тема, Содержание занятия	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Т	П	
I	Вводное занятие	1	1	0	Контрольное упражнение
II	Техническая подготовка	17	4	13	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
II.1	Цели и задачи, содержание работы. Инструктаж по технике безопасности. Приветственные игры. Проверка спортивного навыка и выдержки.	2	1	1	
II.2	Обучение передачи мяча.	4	1	3	
II.3	Обучение остановке мяча.	4	1	3	
II.4	Совершенствование навыков остановки мяча.	2	0	2	
II.5	Совершенствование навыков передачи мяча.	2	0	2	
II.6	Обучение остановки мяча бедром.	3	1	2	
III	Удары по воротам	15	2	13	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
III.1	Обучение ударам мяча.	4	2	2	
III.2	Совершенствование навыков удара мяча.	2	0	2	
III.3	Обучение удару мяча слета.	1	0	1	
III.4	Совершенствование навыков удара мяча с лета.	2	0	2	
III.5	Обучение остановке мяча после отскока.	1	0	1	
III.6	Обучение удару мяча головой.	2	0	2	
III.7	Совершенствование навыков удара мяча головой.	1	0	1	
III.8	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	2	0	2	
IV	Отбор мяча	5	1	4	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
IV.1	Обучение отбору мяча у соперника.	5	1	4	
V	Тактическая подготовка	8	2	6	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
V.1	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в	3	1	2	

	стандартных положениях.				
V.2	Совершенствование исполнения технических элементов.	2	0	2	
V.3	Совершенствование ударов мяча по воротам.	3	1	2	
VI	Учебная игра	21	0	21	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
VI.1	Учебная игра.	20	0	20	
VII	Аттестация.	2	1	1	
VII. 1	«Промежуточная аттестация». Проверка полученных знаний и умений по итогам обучения	2	1	1	
	ИТОГО	68	11	57	

I.4. Планируемые результаты.

Личностные:

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органическом единстве;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- наличие мотивации к работе на результат;
- развитие доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Метапредметные:

- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, к достижению более высоких результатов;
- нахождение ошибок при выполнении учебных задание, поиск способов их решения;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе выполнения упражнений;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда.

Предметные:

- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни;
- овладение основами техники и тактики современного футбола, последовательное повышая уровень освоения необходимых навыков;
- приобретение необходимых теоретических знаний по гигиене и физиологии, по основам техники и тактики игры, организации тренировок;
- развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств;
- воспитание необходимых черт личности спортсмена: целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание, дисциплина, трудолюбие, коллективизм;
- имеет представление о физической культуре и спорте в России, Республике Коми, Сыктывкаре, о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- знает историю развития классического мини-футбола в России, Республике Коми, Сыктывкаре и роль данного вида спорта в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

II.2 Условия реализации Программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- 1) Наличие спортивного зала для занятий по программе.
- 2) Перечень оборудования, инструментов и материалов, которые предоставляются учреждением для реализации программы:
 - Ворота футбольные с сеткой/без сетки
 - мячи футбольные
 - мячи набивные
 - скакалки
 - гантели 200-500 гр.
 - секундомер
 - видеодиски с техническими приемами игры
- 3) Требования к форме:
 - футболка, шорты;
 - кроссовки или кеды с плотной подошвой и закрытым носом, защита для голени.

2. Информационное обеспечение:

нормативно-правовые документы (Приложение № 1);
справочная учебно-методическая литература и периодические издания;
учебно-методический комплект (УМК);
наглядные пособия по технике выполнения ударов.

3. Кадровое обеспечение:

Для реализации программы физкультурно-спортивной направленности, необходим педагог, имеющий высшее физкультурное образование и знающий специфику направления.

II.3 Формы контроля/аттестации

Основными формами текущего контроля являются: упражнения, тесты, игры со счетом.
По завершению уровня предусмотрена промежуточная аттестация.

II.4 Оценочные материалы

Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания, вид аттестации
Выявление уровня освоения программного материала после освоения первого полугодия.	Тест, упражнение. Вопрос-ответ, количество ударов.	Проверка усвоения знаний по теории и практике раздела «Технико-тактическая, общая и специальная физическая подготовка».	Оценка, баллы.	Критерии Оценивания, текущий контроль
Выявление уровня освоения программного материала после освоения второго полугодия.	Тест, упражнение. Вопрос-ответ, количество ударов.	Проверка усвоения знаний по теории и практике раздела «Технико-тактическая, общая и специальная физическая подготовка».	Оценка, баллы.	(Подробно критерии представлены в приложении № 1-5) Промежуточная аттестация
Личностные	Проведение	Определяем	мотивация к	-уровень

результаты по годовым программам для учащихся 5-11 классов: - мотивация к учебной деятельности, к занятиям по выбранной программе	анкетирования по модифицированной методике Домбровской И.С. «Мотивация к учебной деятельности, к занятиям по выбранной программе»	уровень сформированности мотивации к занятиям по программе, к учебной деятельности Приложение № 6	учебной деятельности, к занятиям по выбранной программе Приложение № 6	сформированность и мотивации к занятиям по программе, к учебной деятельности определяется, как среднее: 1. Если получаемые показатели больше трех, то можно говорить о высокой степени выраженности уровня или типа. 2. Мониторинг 1 раз в год в конце учебного года Если больше двух, но меньше
---	---	---	--	---

II.5 Методическое обеспечение программы

1. Методологической основой Программы «Мини-футбол» является **идея личностно-ориентированного подхода**. Данная идея способствует самоопределению и самореализации личности учащегося на основе **научно-педагогических принципов**. **Данные принципы:** научности, системности, последовательности, доступности и посильности; дифференциации и индивидуализации, наглядности, сочетания различных форм обучения, принцип последовательного усложнения, принцип учета возрастных особенностей регулируют учебно-воспитательный процесс, который направлен на удовлетворение потребностей учащегося в физическом и умственном развитии.
2. Идея личностно-ориентированного подхода реализуется посредством применения **педагогических технологий** таких как: *игровые технологии*, куда входят подвижные, спортивные игры, игровые задания: «Утки и охотники», «Перестрелка», «Бадминтон», «Паровозик», «Солнышко», направлены на формирование межличностного общения, сотрудничества, инициативности и общительности. *Технологии группового обучения*, спарринги, игры со счетом, направлены на развитие познавательной деятельности учащихся, коммуникативных умений и интеллектуальных способностей. *Здоровье сберегающие технологии*, способствуют сохранению и укреплению здоровья, формируют представление о здоровье как ценности, мотивируют учащихся на ведение здорового образа жизни. Это беседы и рассказы, о правильном и здоровом питании, о вреде курения, о ведении здорового образа жизни. *Информационные технологии*, направленные на спектр различных программных и технических средств, необходимых для достижения наилучшего образовательного эффекта: мультимедиа презентации, видео ресурсы (видеотека документальных и художественных фильмов, видеороликов о настольном теннисе), размещены на официальном сайте МОУ «СОШ № 11».
3. На занятиях по мини-футболу используют **методы**, доступные для восприятия всех возрастных категорий учащихся, которые помогают усвоению техники и тактики игры.

Словесные методы: объяснение, рассказ, диалог, беседа, обсуждение, замечание, команды, указания. *Практические методы*: упражнения, игры, соревнования, круговая тренировка, наблюдение. *Наглядные методы*: показ, демонстрация педагогом и учащимися, иллюстрация, просмотры выступлений соревнований. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей учащихся. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям. *Игровой и соревновательный метод* применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. *Метод круговой тренировки* предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

4. Основной формой организации учебного процесса являются **учебно-тренировочные занятия**. Они строятся так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные предметные знания и метапредметные умения. В *подготовительную часть* занятия входит разминка, цель - разогреть мышцы, юные спортсмены выполняют упражнения, непосредственно готовящие их к основной части. *Основная часть* занятия направлена на освоение техники и тактики игры, развитие специальных физических и морально-волевых качеств. Учащиеся выполняют упражнения на столе, у стены, играют на счет. *Заключительная часть* занятия включает подведение итогов занятия, где проводится краткий анализ работы, делаются соответствующие выводы и рекомендации.
5. Помимо учебно-тренировочных занятий в объединении «Мини-футбол» проводятся турниры и соревнования, учащиеся выходят и выезжают на соревнования и на другие спортивные объекты города, Республики Коми, Российской Федерации.
6. Тематика и содержание воспитательного блока в большей мере позволяют реализовать воспитательные задачи программы и представляют систему различных мероприятий. Он является вариативным по формам проведения занятий в зависимости от возрастных особенностей учащихся.
7. С целью формирования навыков и расширения опыта самостоятельной (внеаудиторной) работы для учащихся предусмотрены часы работы с информационными ресурсами: видео просмотры встреч сильнейших игр Чемпионатов мира, Европы, России, просмотр основных техник и тактик игры, сложных подач, исследовательская деятельность, составление проектов, анализа игры с предполагаемым соперником.

Данная рабочая программа адаптирована под занятия с детьми, которые ранее не занимались в спортивных секциях по футболу, и имеют узкое представление о нем.

Занятия «Мини-футбол» проводятся согласно плану работы. Планирование занятий строится на основе учебных материалов, изложенных в данной программе. При планировании учитываются местные климатические условия.

III. Нормативные требования, содержание методики проведения контрольных испытаний

1. Упражнения и нормы по физической подготовке

№ п/п	Содержание требований	1 год обучения
1	Челночный бег 3х10 или	10.0

	бег 30 м с высокого старта, сек.	6.0
2	Метание теннисного мяча в цель с 6 метров из 3 попыток (кол-во попаданий)	1
3	Кросс без учета времени, м	300
4	Выпрыгивание вверх с места, см	30
5	Прыжки в длину с места, см	120

1. Упражнения и нормы по специальной физической и технической подготовке

№ п/п	Содержание требований	1 год обучения
1	Удар по мячу на дальность, м.	24
2	Обводка трех стоек, стоящих на расстоянии между собой 6 м; общая протяженность 20 м	12
3	Бег на 30 м. с ведением мяча, сек.	10
4	Жонглирование мячом ногами, кол-во раз	4
5	Жонглирование мячом головой, кол-во раз	3

IV. Список литературы

1. Лапшин О.Б. «Теория и методика подготовки юных футболистов: Методическое пособие», 2010 г.
2. Полозов Андрей Анатольевич «Мини-футбол. Новые технологии в подготовке команд»
3. Решитько В.Л. «Техническая подготовка юных футболистов»: методические рекомендации-М.,1994.
4. Суворов В.В. «Техническая подготовка юных футболистов на основе учета структуры соревновательной деятельности».
5. Суслов Ф.П., Холодов Ж.К. Теория и методика спорта. Учебное пособие для УОР, -М., Воениздат, 1997.
6. Тюленков С.Ю., Губа В.П., Прохоров А.В. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов. - Смоленск, 1997.
7. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для студентов ИФК. -М.: ФиС, 1987.
8. Футбол: Справочник / Авт. – сост. Чумаков Е.М. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
9. Все о спорте. Справочник, 2-е изд., в 3-х т. – М.: Физкультура и спорт, 1988
10. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общ. ред. А.П.Лаптева и А.А.Сучилина.-М.:ФиС,1983.
11. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия – М.: «Радуга», 1982.
12. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. — М.: Физкультура, образование и наука, 1999. — 254 с., ил.
13. <http://www.footcom.ru/articles.php?page=54>