

Администрация Белоярского городского округа

Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Баженовская средняя общеобразовательная школа №96»

Общеразвивающая программа дополнительного образования (базовая)
«Мини-футбол»

Направление: физкультурно-спортивное,
Спортивно-оздоровительное
Для работы с учащимися 8-10 лет.
Срок реализации программы: 1 год.

р.п. Белоярский

Содержание

№	Наименование	Стр.
1	Титульный лист.....	1
2	Содержание.....	2
3	Пояснительная записка.....	3
4	Учебно-тематический план.....	7
5	Содержание программы.....	9
6	Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы.....	10
7	Список литературы.....	12

Пояснительная записка.

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ и г. Москвы:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

- ✓ 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".

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Физкультурно-спортивная работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии обучающихся.

Современное состояние здоровья детей и молодежи требует приоритетного внимания, что можно достичь формированием здорового образа жизни, физическим развитием занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека, от физически немогущего. Эту задачу помогает решать занятия в спортивных группах дополнительного образования.

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 учебно-воспитательного 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

Актуальность 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.

Новизна

Новизна 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.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- ✓ личностная ориентация образования;
- ✓ профильность;
- ✓ практическая направленность;
- ✓ мобильность;
- ✓ разноуровневость;
- ✓ реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Цель программы

приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи программы

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
2. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола.
3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические занятия. Программа построена по принципу изучения, и повторения объема знаний, умений и навыков. Занятия проводятся в форме физкультурных занятий, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

Особенности программы

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

Срок реализации программы

1 год

Количество часов в год

105 часов

Возраст обучаемых

8-10 лет

Численный состав группы

наполняемость в группе не более 23 человек.

Условия набора обучающихся

принимаются все желающие без ограничений возможностей здоровья, с предоставлением справки-разрешения педиатра и/или спортивного врача.

Режим занятий

3 раза в неделю продолжительность занятия 1 час.

Формы проведения занятий

групповая, индивидуальная.

Программа предусматривает распределение учебно – тренировочного материала для занятий по мини-футболу на 105 часов 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 самостоятельного теоретического занятия 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:

- ✓ Практические занятия в зале, на спортивной площадке, в парке;
- ✓ Кроссовая подготовка
- ✓ Силовая подготовка
- ✓ Тренировочные школьные и районные и городские соревнования;
- ✓ Подвижные игры;
- ✓ Эстафеты.

Ожидаемые результаты;

- ✓ Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся в осенне-весенний период на свежем воздухе;
- ✓ дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

Обучающиеся будут иметь представление:

- ✓ об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- ✓ о физических качествах и правилах их тестирования;
- ✓ основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
- ✓ уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- ✓ организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты в процессе освоения программного материала

Учащиеся:

- ✓ Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
- ✓ Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.
- ✓ Владеют следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой владения мячом, удары головой в прыжке, ведение правой и левой ногой, изменение направления и ритм движения.
- ✓ Знают основные правила игры в мини-футбол.
- ✓ Применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.
- ✓ Выполняют «финты» с учётом игрового места в составе команды.
- ✓ Умеют оценивать игровую ситуацию.
- ✓ Осуществляют переход от обороны к атаке.
- ✓ Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
- ✓ Умеют оценивать свои игровые действия.
- ✓ Осваивают действия вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударах вблизи своих ворот).
- ✓ Приобретают практику судейства игр.
- ✓ Играют в мини-футбол.

У детей повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность. Появляется мотивация к учебной деятельности.

Способы определения результативности:

Для лучшего контроля работы и выявления у занимающихся роста физических качеств, педагог обязан два раза в год (сентябрь, май) проводить контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.

Мониторинг личностного развития:

В процессе освоения программы осуществляется на основе диагностики личностного развития. В ходе реализации программы отслеживается уровень сформированности организационно-волевых качеств (терпение, воля, самоконтроль); ориентационных качеств (самооценка, интерес к занятиям); поведенческих качеств (конфликтность, тип сотрудничества).

Форма подведения итогов реализации программы соревнования и показательные выступления.

план по периодам

Содержание занятий	Период			
	Всего часов	Осень	Зима	Весна
1. Теоретические занятия	3	1	1	1
Правила игры в футбол и мини-футбол	3	1	1	1
2. Практические занятия	42	14	15	13
Общая физическая подготовка	30	10	10	10
Специальная физическая подготовка	11	4	4	3
Тактическая подготовка	7	2	2	3
Техническая подготовка	9	3	3	3
3. Соревнования	7	2	2	3
Контрольные нормативы	2	1	-	1
Контрольные игры и соревнования	6	2	2	2
ВСЕГО:	105	25	40	40

Календарно-тематический план

№	Содержание занятий	Дата проведения занятий	Количество часов		
			теория	практика	всего
1	ТБ на занятиях по футболу ИОТ-022-07. Ведение мяча серединой подъема		1	1	2
2	Техника передвижений футболиста.		-	2	2
3	Удары по мячу головой с места		-	2	2
4	Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы		-	2	2
5	Ведение внешней и внутренней частями подъема		-	2	2
6	Передачи мяча внутренней стороной стопы		-	2	2
7	Остановка мяча внутренней стороной стопы		-	2	2
8	Остановка подошвой и передачи мяча после остановки		-	2	2
9	Ведение мяча с изменением направление движения.		-	2	2
10	Удары внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам.		-	1	1

11	Передачи мяча внутренней стороной стопы на ход открывшемуся игроку.		-	1	1
12	Челночный бег с ведением мяча 5х10м		-	1	1
13	Удары внутренней и внешней частями подъема по прыгающему и летящему мячам		-	1	1
14	Правила игры в мини-футбол: 4 сек. Ввод мяча вратарем.		1	1	2
15	Ведение мяча между стоек.		-	1	1
16	Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч		-	1	1
17	Перехват мяча, передаваемого опекаемому «противнику».		-	1	1
18	Взаимодействие защитника и вратаря		-	1	1
19	Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.		-	1	1
20	Тактика вратаря: вбрасывание мяча открывшемуся партнеру.		-	1	1
21	Ведение между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость движения		-	1	1
22	Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.		-	1	1
23	Тактика игры вратаря: вбрасывание мяча партнеру.		-	1	1
24	Остановка опускающегося мяча бедром, грудью, лбом.		-	1	1
25	Остановка катящихся и летящих с различной скоростью мячей с 7-10м.		-	1	1
26	Правила игры в мини-футбол. Удары на точность в ворота внутренней стороной стопы		1	1	2
27	Персональная опека и комбинированная оборона.		-	1	1
28	Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом.		-	1	1
29	Удары по мячу головой на месте на точность		-	1	1
30	Ведение мяча по прямой, выполняя ускорения и остановку		-	1	1
31	Остановка мячей летящих с различной скоростью и траекторией		-	1	1
32	Групповые действия защитников		-	1	1
33	Зонная защита игроков		1	1	2
34	Удары по мячу после ведения на точность в цель		-	1	1
35	Передачи мяча в парах в движении		-	1	1
36	Передачи мяча в тройках в движении		1	1	2
38	Розыгрыш штрафного удара около ворот соперника		-	1	1
39	Взаимодействие игроков и вратаря в защите.		-	1	1
40	Игра вратаря и защитников в обороне		-	1	1
41	Остановка опускающегося мяча с поворотом на 90°		-	1	1
42	Ведение мяча между движущихся партнеров		-	1	1
43	Скоростно-силовая подготовка футболиста. Челночный бег		-	1	1
44	Личная защита игрока		-	1	1
45	ОФП футболиста. Соревнования по мини-футболу.		-	1	1
46	Розыгрыш стандартных положений. (аута, от ворот, угловой удар в мини-футболе)		-	1	1

47	Атака со сменой мест через центр		-	1	1
48	Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру на ход движения		-	1	1
49	Комбинированное построение защиты		-	1	1
50	Удары по мячу с полулета		-	1	1
51	Передачи мяча в заданный коридор.		-	2	2
52	Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.		-	2	2
53	Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.		-	2	2
54	Остановка опускающегося мяча бедром и грудью.		-	2	2
55	Атака со сменой мест и без смены мест флангом		-	2	2
56	Ложное движение туловища в одну сторону – рывок с мячом в другую сторону.		-	2	2
57	Тактические действия в нападении на своем игровом месте		-	2	2
58	Основы знаний по ОФП и СФП. Удары по мячу с полулета с 5-7 м.		1	1	2
59	Удары низом и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние		-	2	2
60	Взаимодействия с партнерами при равном соотношении защитников соперника, используя короткие и средние передачи.		-	2	2
61	Взаимодействия с партнерами при численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи.		-	2	2
62	Групповые взаимодействия с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками 4:3, 3:2, 2:1.		-	2	2
63	Подстраховка и помощь партнеру.		-	2	2
64	Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр.		-	2	2
65	Нападение быстрым прорывом		-	2	2
66	Передачи мяча касанием без остановки на месте		-	2	2
67	Передачи мяча без остановки в движении		-	2	2
68	Передачи мяча на точность на месте в парах		-	2	2
69	Игра вратаря: Руководство партнерами по обороне.		-	2	2
70	Передачи мяча внутренней стороной стопы в парах в движении		-	2	2
71	Перестройка от обороны к началу и развитию атаки.		-	2	2
72	Организация быстрой контратаки		-	2	2
	Итого: 105 часа		6	99	105

Содержание программы занятий.

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

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия

Словесные	Наглядные	Практические
беседа	показ педагогом приёмов выполнения физических упражнений	Выполнение физических упражнений
объяснение	Тактический разбор игры	Тренировочные игры
	показ видеоматериалов, презентаций	

Методическое обеспечение программы

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Основные задачи, на которые должен опираться педагог дополнительного образования: – укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки, развитие силовых, скоростных, скоростно-силовых качеств, координации движений, овладение основным арсеналом технических и тактических приемов игры; приобретение опыта участия в

соревнованиях; воспитание судейских и инструкторских навыков; совершенствование навыков самостоятельных занятий.

Изучение теоретического материала программы рекомендуется проводить в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, кинокольцовки, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия педагог дополнительного образования рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения. Педагог, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым, обязательно включать в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

В секциях дополнительного образования, занимающиеся должны получить элементарные навыки судейства игры по мини-футболу и навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике, разработанной педагогом дополнительного образования. Педагогам рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия проводятся в тихую погоду при температуре не ниже -10 градусов мороза.

Большое значение должно отводиться физической подготовке, направленное на развитие физических качеств. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфичных для мини-футболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность мини-футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от основных особенностей планирования занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий следует широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются и физические качества занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по мини-футболу, у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый мини-футболисту – его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки мини-футболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике мини-футбола и совершенствования ее.

Большое значение для успешного обучения техническим приемам игры имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся. Для эффективности обучения техническим приемам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде занятий, разработанных педагогом дополнительного образования совместно.

Средства, необходимые для реализации программы

Кадровое обеспечение: педагог, учитель физической культуры, педагог дополнительного образования, образование профильное средне-специальное педагогическое – 1 чел.

Материально-техническое обеспечение:

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий секции мини-футбола является наличие футбольного поля минимум размером 30х60м. с простейшим подсобным оборудованием и спортивный зал размером 12х24м.

Для проведения занятий в секции мини-футбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1.	Ворота мини-футбольные с сетками	2 штуки
2.	Мячи мини-футбольные	15 штук
3.	Гимнастическая стенка	6-8 пролетов
4.	Гимнастические скамейки	3-4 штуки
5.	Гимнастические маты	10 штук
6.	Скакалки	30 штук
7.	Мячи набивные (масса 1 кг)	25 штук
8.	Стойки для обводки	25 штук
9.	Гантели различной тяжести	20 штук
10.	Насос	1 штука

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-футбол (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.

Литература для обучающихся:

1. Правила игры в мини-футбол.