

Управление образования администрации Гурьевского муниципального округа
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Добринская основная общеобразовательная школа
имени Спиридонова Николая Семеновича»

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
МБОУУ «Добринская ООШ
им. Спиридонова Н.С.»

Протокол №7 от 25.05.23

 **УТВЕРЖДАЮ.**
Директор МБОУУ «Добринская
ООШ им. Спиридонова Н.С.»
Насим М.В.
Приказ №128 от 25.05.23

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Мини-футбол»**

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации: 9 месяцев - 70 часов

Уровень освоения программы: ознакомительный

Разработана
педагогом дополнительного образования
МБОУ «Добринская ООШ им. Спиридонова Н.С.»
Гофманом Александром Валерьевичем

п. Тростники

2023

1. Пояснительная записка

В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» (далее по тексту программа) разработана на основе Положения о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБОУ «Добринская ООШ им.Спиридонова Н.С.» (приказ №164 от 7 августа 2019 года).

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Данная программа разработана на основе типовой программы для спортивных школ.

Актуальность программы:

Программа имеет спортивно-массовую 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.

Отличительная особенность программы по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» носит спортивно-оздоровительный (ознакомительный) уровень. Занятия организуются в очной форме по группам одного возраста с постоянным составом от 8 до 32 человек. Возраст обучающихся 12-15 лет. Программа реализуется с участием обучающихся с особыми возможностями здоровья.

Срок обучения 9 месяцев. Объем учебной нагрузки составляет 70 академических часов: 35 учебных недель по два академических часа в неделю в соответствии с расписанием занятий по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам и режимом работы МБОУ «Добринская ООШ им.Спиридонова Н.С.» на новый учебный год.

1. Цель и задачи программы

Всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решением основных задач, направленных на:

1. закаливание детей;
2. содействие гармоничному развитию личности;
3. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
4. привитие навыков здорового образа жизни;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
6. обучение двигательным навыкам и умениям;
7. приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
8. развитие двигательных умений и навыков;
9. умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
10. играть в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы;
11. повысить результативность участия в городской спартакиаде школьников.

2. Содержание программы

2.1. Учебный план

| № | Наименование тем | Количество часов | В том числе | | Формы аттестации/ контроля |
|----|---|------------------|-------------|----------|----------------------------|
| | | | Теория | Практика | |
| 1. | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. | 4 | 4 | - | |
| 2. | Вводное занятие. | 4 | 4 | - | |

| | | | | | |
|----|--|-----------|-----------|-----------|--|
| | Инструктаж по технике безопасности. | | | | |
| 3. | Техническая подготовка | 12 | 3 | 9 | |
| 4. | Тактическая подготовка | 14 | 3 | 11 | |
| 5. | Общая физическая подготовка | 16 | 4 | 12 | Сдача контрольных нормативов |
| 6. | Специальная физическая подготовка | 12 | 4 | 8 | Сдача контрольных нормативов |
| 7. | Соревнования | 4 | - | 4 | Результативность товарищеских игр и соревнований |
| 8. | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов | 4 | - | 4 | |
| | ИТОГО: | 70 | 22 | 48 | |

2.2. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

Теория. Знакомство с планом работы. Правила поведения.

Раздел 2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Соблюдение правил безопасной работы на площадке и в спортивном зале.

Раздел 3 Техническая подготовка.

Теория. Спорт и здоровье. Соблюдение гигиены спортсменом. Распорядок дня юного футболиста. Правила футбола.

Практика. Ведение, передачи, удары по мячу на месте и в движении, остановка мяча, жонглирование мячом.

Раздел 4 Техническая подготовка.

Теория. Спорт и здоровье. Соблюдение гигиены спортсменом. Распорядок дня юного футболиста. Правила футбола.

Практика. Ведение, передачи, удары по мячу на месте и в движении, остановка мяча, жонглирование мячом.

Раздел 5 Общая физическая подготовка

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика: Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 6 Специальная физическая подготовка

Теория: Понятие СФП. Функции СФП.

Практика: Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег. Перемещение по футбольному полю, площадке.

Раздел 7 Соревнования

Практика: По календарю «Президентских соревнований»

Раздел 8 Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег 30 м (сек.) – 5,2

Бег 300 м (сек) – 60

Прыжок в длину с места (см) – 160

Тройной прыжок (см) – 450

Специальная физическая подготовка (СФП).

Бег 30 м с ведением мяча (сек) – 6,1

Вбрасывание мяча руками (м) – 12

Удар по мячу на точность (раз) – 6

Жонглирование мячом (раз) – 8

3. Планируемые результаты

1. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.
1. Узнают об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
2. Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
3. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
4. Сумеют организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
5. Сумеют организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

4. Календарный учебный график

| № | Дата | Тема занятия | Количество часов |
|-----|-------|---|------------------|
| 1. | 1.09 | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. | 1 |
| 2. | 5.09 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| 3. | 8.09 | Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика. | 1 |
| 4. | 12.09 | Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». | 1 |
| 5. | 15.09 | Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча». | 1 |
| 6. | 19.09 | Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. | 1 |
| 7. | 22.09 | Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. | 1 |
| 8. | 26.09 | Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. | 1 |
| 9. | 29.09 | Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча». | 1 |
| 10. | 3.10 | Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол | 1 |
| 11. | 6.10 | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. | 1 |
| 12. | 10.10 | Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, | 1 |

| | | | |
|-----|-------|---|---|
| | | ведение мяча по кругу. | |
| 13. | 20.10 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | 1 |
| 14. | 24.10 | Товарищеская игра МБОУ СОШ №1 г.Гурьевска – МБОУ «Добринская ООШ» | 1 |
| 15. | 27.10 | Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. | 1 |
| 16. | 31.10 | Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. | 1 |
| 17. | 3.11 | Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. | 1 |
| 18. | 7.11 | Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра. | 1 |
| 19. | 10.11 | Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол. | 1 |
| 20. | 14.11 | Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов. | 1 |
| 21. | 17.11 | Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания. | 1 |
| 22. | 21.11 | Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. | 1 |
| 23. | 24.11 | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. | 1 |
| 24. | 28.11 | Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. | 1 |
| 25. | 8.12 | Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. | 1 |
| 26. | 15.12 | Товарищеская игра МБОУ гимназия г.Гурьевска – МБОУ «Добринская ООШ» | 1 |
| 27. | 19.12 | Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. | 1 |
| 28. | 22.12 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 1 |
| 29. | 26.12 | Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. | 1 |
| 30. | 29.12 | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. | 1 |
| 31. | 12.01 | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. | 1 |

| | | | |
|-----|-------|--|---|
| 32. | 16.01 | Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением. | 1 |
| 33. | 19.01 | Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки. | 1 |
| 34. | 23.01 | Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар. | 1 |
| 35. | 26.01 | Отработка передач в движении, передача мяча на ход. | 1 |
| 36. | 30.01 | Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра. | 1 |
| 37. | 2.02 | Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания. | 1 |
| 38. | 6.02 | Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу. | 1 |
| 39. | 9.02 | Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. | 1 |
| 40. | 13.02 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре. | 1 |
| 41. | 16.02 | Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку. | 1 |
| 42. | 20.02 | Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра. | 1 |
| 43. | 23.02 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов | 1 |
| 44. | 27.02 | Товарищеская игра | 1 |
| 45. | 1.03 | Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу. | 1 |
| 46. | 5.03 | Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. | 1 |
| 47. | 8.03 | Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра. | 1 |
| 48. | 12.03 | Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра. | 1 |
| 49. | 15.03 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета. | 1 |
| 50. | 19.03 | Тренировочная игра | 1 |
| 51. | 22.03 | Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате. | 1 |

| | | | |
|-----|-------|---|---|
| 52. | 26.03 | Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра. | 1 |
| 53. | 29.03 | Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений. | 1 |
| 54. | 2.04 | Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, «теннисбол». | 1 |
| 55. | 5.04 | Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями. | 1 |
| 56. | 9.04 | Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат. | 1 |
| 57. | 12.04 | Тренировочная игра | 1 |
| 58. | 16.04 | Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. | 1 |
| 59. | 19.04 | Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра. | 1 |
| 60. | 23.04 | Игра на опережение, старты из различных положений. | 1 |
| 61. | 26.04 | Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка. | 1 |
| 62. | 30.04 | Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости. | 1 |
| 63. | 3.05 | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. | 1 |
| 64. | 7.05 | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. | 1 |
| 65. | 10.05 | Товарищеская игра | 1 |
| 66. | 14.05 | Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника. | 1 |
| 67. | 17.05 | Товарищеская игра | 1 |
| 68. | 21.05 | Сдача контрольных нормативов. | 1 |
| 69. | 24.05 | Сдача контрольных нормативов. | 1 |
| 70. | 28.05 | Сдача контрольных нормативов. | 1 |

5. Условия реализации программы

- Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)
- Демонстрационные печатные пособия (схемы, плакаты, таблицы)
- Экранно-звуковые пособия (видеофильмы, презентации)
- Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (сетка футбольная, мячи футбольные, мячи набивные, скакалки, мини-ворота, скамейка гимнастическая).
- Средства доврачебной помощи (аптечка)
- Спортивные залы, спортивная площадка.
- Ресурсы интернета.

6. Формы аттестации

Контроль результатов проходит в форме тренировочной игры и товарищеских встреч. На итоговых занятиях осуществляется сдача нормативов:

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег30 м(сек.) – 5,2

Бег300 м(сек) – 60

Прыжок в длину с места (см) – 160

Тройной прыжок (см) – 450

Специальная физическая подготовка (СФП).

Бег30 мс ведением мяча (сек) – 6,1

Вбрасывание мяча руками (м) – 12

Удар по мячу на точность (раз) – 6

Жонглирование мячом (раз) – 8

7. Методическое обеспечение

Формы занятий:

Беседы;

Практические занятия;

Презентация;

Сдача нормативов;

Подвижные игры;

Соревнования;

Товарищеские встречи.

Техническое оснащение.

Спорт зал

Тренажеры

Мячи

Скакалки

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, *познавательного и коммуникативного потенциалов личности.*

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Название мероприятия, события | Направления воспитательной работы | Форма проведения | Сроки проведения |
|-------|---|-------------------------------------|------------------|------------------|
| 1. | Инструктаж по технике безопасности при работе с компьютерами робототехническим конструктором, правила поведения | Безопасность и здоровый образ жизни | В рамках занятий | Сентябрь |

| | | | | |
|----|---|--|------------------|----------------|
| | на занятиях | | | |
| 2. | Игры на знакомство и командообразование | Нравственное воспитание | В рамках занятий | Сентябрь - май |
| 3. | Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию | Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание | В рамках занятий | Сентябрь - май |
| 4. | Защита проектов внутри группы | Нравственное воспитание, трудовое воспитание | В рамках занятий | Октябрь-май |
| 5. | Участие в соревнованиях различного уровня | Воспитание интеллектуально-познавательных интересов | В рамках занятий | Октябрь-май |
| 6. | Беседа о празднике «День защитника Отечества» | Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей | В рамках занятий | Февраль |
| 7. | Беседа о празднике «8 марта» | Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей | В рамках занятий | Март |

| | | | | |
|----|--------------------------------|--|------------------|--------------|
| 8. | Открытые занятия для родителей | Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры | В рамках занятий | Декабрь, май |
|----|--------------------------------|--|------------------|--------------|

8. Список литературы

1. Белая А.Н. Еще раз о массаже. Москва, «Знание», 1997.
2. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.
3. Буйлова Л.Н.. Кочнева С.В. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
4. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств, Москва, «Советский спорт», 1974.
5. Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 1999.
6. Козловский В.И., Москва, «ФиС», 1974.