



Управление образования администрации МО ГО «Сыктывкар»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №21
с углубленным изучением немецкого языка»
(МАОУ «СОШ №21»)
«Немеч кыв пыдісянь велӧдан 21 №-а шӧр школа»
муниципальной асьюралана велӧдан учреждение

Принято Педагогическим советом
МАОУ «СОШ №21»
« ____ » _____ 2021 г. Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ № 21
Т.В. Абдрафикова
Приказ № ____ от « ____ » _____ 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная программа
дополнительная общеразвивающая программа

«МИНИ-ФУТБОЛ»

Направленность – **спортивно-оздоровительная**
Уровень образования – начальное и основное общее
Возраст учащихся – 10-15 лет
Срок реализации – **1 год**

Составитель:
педагог дополнительного образования
Цывунин Михаил Александрович

Сыктывкар 2020 год

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» разработана на основании следующих нормативно-правовых документах:

1. Федеральный закон от 21.12.2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 09 ноября 2018 г. №196;
4. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
5. Приказ Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;
6. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);
7. Приложение к письму Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
8. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
9. Программа спортивной подготовки Государственного бюджетного учреждения Республики Коми «Спортивная школа олимпийского резерва №1» во исполнение Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года), в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом (утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 26 декабря 2014 г. № 1079).
10. Рекомендации «Спортивной школы олимпийского резерва №1» г. Сыктывкар

11. Устав МАОУ «СОШ№21 с углубленным изучением немецкого языка
12. Лицензия МАОУ «СОШ№21 с углубленным изучением немецкого языка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы - базовый.

Программа курса внеурочной деятельности (далее – программа) «Мини-футбол» имеет спортивно-оздоровительную направленность, так как нацелена на оздоровление и разностороннюю физическую подготовку детей.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность.

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции мини-футбола на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики.

Отличительные особенности программы.

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы 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, закаляющих 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. Наше образовательное учреждение, МАОУ СОШ № 21 стремится к укреплению здоровья обучающихся школы, в том числе и через систему ДОП образования спортивно-физкультурной направленности.

Адресат программы.

Категория учащихся: 10-15 лет. В этом возрасте наблюдается высокая потребность в двигательной активности. Это дети, проявляющие интерес к спорту, к занятиям. Этот возраст считается благоприятным для формирования учебно-познавательных, коммуникативных, творческих и эмоциональных потребностей ребенка.

Приём на обучение в объединение проводится на принципах равных условий для всех поступающих без предъявления требований к уровню образования. Приём на обучение осуществляется по письменному заявлению законных представителей поступающих. При приёме в объединение учащийся предъявляет медицинский допуск об отсутствии противопоказаний к занятиям по хоккею с мячом.

Объём и сроки освоения программы

Программа предполагает 1 год обучения. Программа рассчитана на 72 часа в год. Занятия проводятся с сентября по май включительно. Количество часов 1 год обучения – 2 часа 2 раза в неделю.

Формы обучения и реализации программы

Программа предполагает очную форму обучения.

Форма реализации программы – коллективные, групповые, парные, индивидуальные. Занятия по освоению теоретического материала проводятся в виде бесед, пояснений на практических и теоретических занятиях. Практический материал изучается на учебно-тренировочных занятиях.

Режим занятия

Количество часов 1 год обучения – 2 часа 2 раза в неделю.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель: всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника.

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

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

Характеристика программы

Тип: дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа

Вид: модифицированная

Направленность: физкультурно-спортивная

Классификация:

по сложности – многоуровневая, комплексная

по характеру деятельности – развивающая

по возрастному принципу – разновозрастная

по масштабу действия – внутриучрежденческая

по срокам реализации – 1 год.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Игры на знакомство. Инструктажи по технике безопасности. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	2	2	0
2.	Техническая подготовка	14	6	8
3.	Тактическая подготовка	22	7	15
4.	Общая физическая подготовка	12	3	9
5.	Специальная физическая подготовка	10	2	8
6.	Игровая подготовка	6	4	2
7.	Проведение соревнований	4	-	4
8.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	2	1	1
	ИТОГО:	72	24	48

1.3.2. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка (2 ч.)

Игры на знакомство. Проведение инструктажей, правила поведения на улице и в помещении образовательного учреждения, инструктаж «Дом-школа-дом». Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований.

Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования техники, развития физических качеств (силы, ловкости, быстроты выносливости).

Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

2. Техническая подготовка (14 ч.) расписать

3. Tактическая подготовка (22 ч.) расписать

4. Общая физическая подготовка (12 ч.)

5. Специальная физическая подготовка (10 ч.)

6. Игровая подготовка (6 ч.)

7. Проведение соревнований (4 ч.)

8. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов (2 ч.)

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

После освоения курса обучающиеся должны

✓ знать /понимать:

– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

✓ уметь:

– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

– выполнять технические действия по волейболу;

– выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

✓ **использовать приобретенные знания и умения** в практической деятельности и повседневной жизни для:

– проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

– включения занятий физической культурой

Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

Узнают об особенностях зарождения, истории мини-футбола;

Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;

Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;

Сумеют организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;

Сумеют организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

1 год обучения

Содержание	Форма организации	Виды деятельности
<u>Вводное занятие</u> Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Инструктаж по технике безопасности.	Инструктаж	Познавательная деятельность.
<u>Техническая подготовка</u> Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов	Комплексы упражнений (с описанием техники их выполнения), игры, соревнования	Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность
<u>Тактическая подготовка.</u> Тактика	Комплексы упражне-	Спортивно-оздоровительная

игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.	ний (с описанием техники их выполнения), игры, соревнования	и игровая деятельность
<u>Общая физическая подготовка.</u> Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.	Комплексы упражнений (с описанием техники их выполнения), игры, соревнования	Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность
<u>Специальная физическая подготовка.</u> Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.	Комплексы упражнений (с описанием техники их выполнения), игры, соревнования	Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность
<u>Игровая подготовка.</u> Подвижные игры. Спортивные игры.	Комплексы упражнений (с описанием техники их выполнения), игры, соревнования	Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность
<u>Инструкторская и судейская практика</u>	Соревнование	Познавательная деятельность.
<u>Соревнования.</u>	Соревнование . Игра	Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность
<u>Итоговое занятие. Промежуточная аттестация</u>	<u>Сдача контрольных нормативов.</u>	

2.1. ОЦЕНОЧНЫЕ /КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ/ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы – пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов в соответствии с ФЗ № 273, ст.2, п.9; ст. 47, п.5.

**В учебно-методический комплекс (УМК) могут быть включены следующие материалы из опыта работы педагога:*

- планы-конспекты занятий по разным темам;
- формы специфичных для данного объединения видов документации, в том числе –инструкции по технике безопасности;
- другие материалы (дидактические материалы, методические разработки, сценарии, викторины и т.д.).

Таблица 1. 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
б-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200

Прыжок в высоту с 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 в длину с 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

Таблица 2. Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40	
	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30	
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	-	609	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 упражнения	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полуплета в цель, число попаданий	М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4	
	Д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3	

4. Список литературы:

1. **Мини-фубол(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. Еременко.** - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.
2. **Андреев С.Л.**Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.
3. **Андреев С.Л.** Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
4. **Максименко И.Г.** Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
5. **Филин В.П., Фомин И.А.**Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
6. **Юный футболист:** Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.
7. **Богин М.М.** Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
8. **Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г.** Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр
9. **Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А.** Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2000.-86 стр.(Библиотечка тренера)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Группа 1

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Содержание занятий (теория/практика)	Дата проведения (предполагаемая)	Дата проведения (с учетом корректив)
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	теория	08.09.2020	
2	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2	теория/практика	15.09.2020	
3	Отработка паса щечкой в парах. Футбол	2	теория/практика	22.09.2020	
4	Подвижные игры.	2	теория/практика	29.09.2020	
5	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2	теория/практика	06.10.2020	
6	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2	теория/практика	13.10.2020	
7	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2	теория/практика	20.10.2020	
8	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2	теория/практика	27.10.2020	
9	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2	теория/практика	03.11.2020	
10	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение	2	теория/практика	10.11.2020	

	упражнения «квадрат».				
11	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2	теория/практика	17.11.2020	
12	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2	теория/практика	24.11.2020	
13	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2	теория/практика	01.12.2020	
14	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2	практика	08.12.2020	
15	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2	практика	15.12.2020	
16	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2	практика	22.12.2020	
17	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2	практика	29.12.2020	
18	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2	практика	05.01.2021	
19	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2	практика	12.01.2021	
20	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кру-	2	практика	19.01.2021	

	гу.				
21	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2	практика	26.01.2021	
22	Подвижные игры.	2	практика	02.02.2021	
23	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2	практика	09.02.2021	
24	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2	практика	16.02.2021	
25	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2	практика	23.02.2021	
26	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2	практика	02.03.2021	
27	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2	практика	09.03.2021	
28	Товарищеская игра	2	практика	16.03.2021	
29	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	2	практика	23.03.2021	
30	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2	практика	30.03.2021	
31	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2	практика	06.04.2021	
32	Ведение мяча до центра с последующим ударом по	2	практика	13.04.2021	

	воротам, изучение новых технических приемов.				
33	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2	практика	20.04.2021	
34	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	2	практика	27.04.2021	
35	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2	практика	04.05.2021	
36	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2	практика	11.05.2021	
37	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2	практика	18.05.2021	
38	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2	практика	25.05.2021	