

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ИЖМОРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Ижморская детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2023г.
Протокол № 1

Утверждаю
директор МБУ ДО «Ижморская ДЮСШ»
Смороков А.Н.
«30» августа 2023г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Мини-футбол»
Возраст учащихся 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Нестеров Сергей Виктоович
Тренер-преподаватель

п.г.т. Ижморский
2023г

РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана с учётом следующих нормативно – правовых актов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки" (Зарегистрирован 26.08.2022 № 69795);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1000 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта"футбол" (Зарегистрирован 13.12.2022 № 71480);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26);

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Письмо Министерство просвещения РФ от 15 апреля 2022 года № СК-295/06 «Об использовании государственных символов Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 "Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБУ ДО «Ижморская ДЮСШ» пгт. Ижморский, Ижморского муниципального округа от 01.04.2020 г.

Актуальность программы определяется запросом со стороны учащихся и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности, материально-технические условия, для реализации которых имеются условия на базе нашей образовательной организации. Данная программа направлена на оздоровление и физическое развитие учащихся, стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы.

Педагогическая значимость, социальная и практическая значимость заключается в том, что программа призвана удовлетворить имеющиеся у учащихся потребности в занятиях физической культурой и спортом, развить интерес к одному из самых популярных видов спорта. По средствам регулярных тренировочных занятий, формируются физические способности и навыки здорового образа жизни и патриотизма.

Отличительные особенности программы: разработанная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» предполагает строгую преемственность задач и методов, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе обучения. Мотивация учащихся к здоровому образу жизни, культивируется в общую культуру здоровья, а это формирование

благополучия следующих поколений. Занятия мини-футболом способствуют развитию и совершенствованию у учащихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества учащихся: коммуникабельность, волю, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Адресат программы: К занятиям по мини-футболу допускаются учащиеся, отнесенные к основной медицинской группе с 5 до 7 лет.

Количество учащихся в группе не более 15 человек.

Минимальное количество учащихся в группе 12 человек.

Условия набора учащихся: принимаются все желающие по заявлению законных представителей и наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

Порядок приема на обучение по дополнительной программе происходит в порядке, утвержденном локальными документами ДЮСШ.

Сроки реализации программы: 1 год.

Занятия проводятся: 3 раза в неделю по 2 занятия в день. Продолжительность одного занятия 25 минут с 10 минутным перерывом на отдых.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса

Работа с учащимися без ОВЗ.

Уровень программы: стартовый уровень.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: формирование у учащихся универсальных двигательных способностей, обучение техническим приёмам и тактическим действиями игры в мини-футбол.

Задачи программы:

образовательные:

- ознакомить с историей развития и правилами игры в мини-футбол;

- обучить начальным знаниям, умениям, навыкам, основным техникам игры в мини-футбол;
- научить самостоятельно, определять цели, осознавая приоритетные и второстепенные задачи;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены.

развивающие:

- способствовать в укреплении здоровья учащихся;
- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств;
- развивать коммуникативные навыки.

воспитательные:

- воспитывать сознательный интерес к занятиям мини-футболом;
- стимулировать к саморазвитию и развитию волевые качества;
- воспитывать умение работать в команде;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям мини-футболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности при проведении тренировочных занятий	2	2		Собеседование
2	История развития мини-футбола	2	2		Собеседование

3	Государственная атрибутика РФ, Кузбасс и Ижморского района	2	2		Собеседование
4	Сведения о строении и функциях организма	2	2		Опрос
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2		Собеседование
6	Правила игры в мини-футбол	4	4		Тесты
7	Общая и специальная физическая подготовка	110		110	Наблюдение. Сдача нормативов
8	Основы техники и тактики игры	88		88	Наблюдение. Сдача нормативов
9	Контрольные нормативы и игры	4		4	Сдача нормативов
10	Соревнования	Согласно плану календаря			
Всего		216	14	202	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

1. Техника безопасности при проведении тренировочных занятий.

Теория: Общие требования безопасности при проведении тренировочных занятий в спортивном зале, на улице, во время экскурсий, походов, на соревнованиях.

2. История развития мини-футбола.

Теория: Этапы развития мини-футбола.

3. Государственная атрибутика РФ, Кузбасс и Ижморского района.

Теория: Государственные символы РФ, Кемеровской области и Ижморского района (флаг, гимн, герб).

4.Сведения о строении и функциях организма.

Теория: Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на организм человека (его работоспособность).

5.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Гигиена сна, питания. Общий режим дня. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение травм.

6.Правила игры в мини-футбол.

Теория: Правила игры в мини-футбол. Площадка для игры мини-футбол, ее оборудование и спортивный инвентарь.

7.Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП для развития спортсмена. Понятие о строе и командах (шеренга, колонна, фланг).

Практика: Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). Строевые упражнения.

8.Основы техники и тактики игры.

Теория: Классификация техники и тактики игры. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча.

Практика:

Техника нападения, передвижения. Стойка теннисиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставным шагом (лицом вперед, вправо, влево). Остановка (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Техника защиты.

Техника передвижений. Стойки защитника с выставленной вперед ногой.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему в зоне защиты.

9. Контрольные игры и соревнования.

Теория: Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре.

Практика: Соревнования по подвижным играм. Сдача нормативов. Соревнования по мини-футболу. Контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

1.4. Планируемые результаты

По окончании обучения учащийся знает:

- роль физической культуры для укрепления здоровья и развития человека;
- общие сведения о структуре организма человека;
- общие приемы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Учащийся будет уметь:

- выбирать тактические решения из представленных педагогом;
- играть в мини-футбол по правилам;
- выполнять упражнения для разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- работать в группе; строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года – 36 недель.

Начало учебного года 01.09., завершение учебного года 31.05.

Программа рассчитана на 1 год обучения - 216 часов.

2.2. Условия реализации программы

Особенности для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол»:

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 - минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия).

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение. Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег. В основную часть входят изучение техники и тактики футбола, развитие и совершенствование необходимых физических качеств. Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с инвентарем. На протяжении всего периода обучения в спортивной школе воспитанники проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность подготовки воспитанников от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных футболистов.

Организуя **тренировочный процесс** необходимо помнить о том, что:

- Двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого учащегося.
- Должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнения.

- Должен быть обеспечен медицинский контроль.

Должны быть соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению для занятий и к личной гигиене учащегося.

1. Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал ДЮСШ;
- спортивный инвентарь: мячи футбольные, скакалки, стойки, маты, фишки, спортивная форма, скамейки гимнастические, стенка гимнастическая, обручи.

Дополнительное и вспомогательное оборудование: Насос универсальный. Сетка для переноса мячей.

2. Информационное обеспечение:

Для реализации данной программы используются видео - уроки, мастер – классы, презентации. DVD диски с выступлениями лучших футболистов России и Мира. Наглядные пособия с изображением техники футбола.

3. Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю секции, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Физическая культура» без предъявления требований к стажу работы.

2.3. Формы аттестации / контроля

Формой подведения итогов реализации данной Программы являются соревнования и показательные выступления. Кроме внутренних соревнований, учащиеся могут участвовать в муниципальных и краевых соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы. В учебном плане часы на участие в соревнованиях не отводятся, но организация и участие в данном виде мероприятий должна быть предусмотрена и организована образовательным учреждением.

Формы проведения аттестации определяются педагогом таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования.

Аттестация учащихся проводится 2 раза в учебном году:

входной контроль – сентябрь,

текущий контроль – в течение учебного года;

итоговая аттестация – май и является обязательной для всех педагогов и учащихся.

Проведение входного контроля (диагностики) осуществляется самим педагогом, данные по каждому учащемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе (объединению).

Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей учащихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются: осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительно выполнять рекомендации врача, - определение уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются: - контрольные тренировки, - соревнования, Текущий контроль проводится качественно без установления оценок.

Итоговая аттестация

К итоговой аттестации допускаются учащиеся, освоившие Программу в полном объеме в соответствии с учебным планом. Итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и зачет по теории.

2.4.Оценочные материалы

Спортивным нормативом считается определенное испытание, которое должен

пройти спортсмен. Нормативов бывает неопределенное количество, мы используем нормативы по ОФП и СФП .

2.5. Методические материалы

Формы: учебно-тренировочные занятия; беседы; просмотр соревнований.

Приёмы и методы: словесный; наглядный; методы мотивации и стимулирования; методы контроля.

Дидактический материал: видеоматериалы, наглядные пособия.

Методы обучения:

1. Словесные методы – составляют основу обучения. Наиболее широко используют объяснения, указания, команды, оценку техники, разбор и анализ, пересказ задания, а также беседы и лекции.

2. Наглядные методы – включают показ (натуральную демонстрацию изучаемого способа) и наглядные пособия (плакаты, схемы, таблицы, видеомagnetофонные записи).

3. Практические методы – предусматривают непосредственное выполнение изучаемого движения либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности.

Основные формы организации занятия:

- Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- Работа по индивидуальным планам;
- Участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- Тестирование.

Педагогические технологии, используемые в образовательной деятельности:

- Здоровьесберегающие технологии;
- Групповые технологии;
- Игровые технологии.

Ссылка на yandex Диск

1. Учебно-методический комплекс (ссылка <https://disk.yandex.ru/i/vWtU0-piyC6ubw>).

2. Методические рекомендации по реализации учебной программы по мини-футболу (ссылка <https://disk.yandex.ru/i/yHpzBL24SwW7sw>).

2.6. Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Ашибоков, М.Д. Футбол: учебное пособие /М.Д Ашибоков. - Майкоп: изд-во АГУ, 2012.
2. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. / пер. с итал. / Хорст Вайн. - Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2013
3. Губа В.П., Полишкис М.С. Теория и методика футбола. М.: Спорт, 2018
4. Ден Бланк Ю в футболе. Как играют умные футболисты. СПб.: Литагент, 2016
5. Жан-Люк Чесно, Жерар Дюрз. Футбол. Обучение базовой технике. М.: Попурри, 2012
6. Зиновьев, В.А. Особенности педагогической деятельности детского тренера-педагога по футболу. / В. А. Зиновьев. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - № 2. - С. 37-41
7. Иванов О.Н. Уроки Льва Яшина. М.: Спорт, 2018
8. Кантарерро К.Г., Роперо М.Т. Школа испанского футбола. М.: Эксмо, 2015
9. Лапшин О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков. М.: Спорт, 2018
10. Лях В., Витковски З. Координационная тренировка в футболе. М.: Советский спорт, 2010 год.
11. Майер Р. Силовые тренировки в футболе. М.: Спорт, 2016
12. Усольцева О. Футбол. Книга-тренер. М.: Эксмо, 2016
13. Черданцев Г. Все чемпионаты мира 1930-2018. М.: АСТ, 2018
14. Янцева Л.И. Футбол. Мини энциклопедия о большой игре. М.: Центрполиграф, 2018

Список литературы для учащихся:

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт», 1978 г. - 111с.
2. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М. «Физкультура и спорт», 1978г.

3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, - 207 с. – (Азбука спорта).

Интернет ресурсы

1. Дак М. Техника игры в футбол. URL: <https://www.proza.ru/2015/09/07/58> (дата обращения 15.04.2019)
2. Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно – тренировочном процессе / сост. В. А. Шальнов. – Ульяновск : УлГТУ, 2009. URL:<http://venec.ulstu.ru/lib/disk/2009/Walnov.pdf> (дата обращения 15.04.2019)
3. Специальные физические упражнения футболиста. URL: http://fta-russia.ru/index/specialnye_fizicheskie_uprazhnenija_futbolista/0-163 (дата обращения 15.04.2019).
4. Тестирование и контроль подготовленности футболистов URL: <https://iknigi.net/avtor-anatoliy-skripko/124484-testirovanie-i-kontrol-podgotovlennosti-futbolistov-anatoliy-skripko/read/page-2.html> (дата обращения 15.04.2019)
5. Техника игры в футбол URL: <http://www.sportradar.ru/article/football-tehnics.html> (дата обращения 15.04.2019).
6. Упражнения для совершенствования физической и технико-тактической подготовленности футболистов. URL: <https://www.dokaball.com/trenirovki1/programma-podgotovki/590-uprazhneniya-dlya-sovershenstvovaniya-fizicheskoy-i-tekhniko-takticheskoy-podgotovlennosti-futbolistov> (дата обращения 15.04.2019)
7. Физическая и техническая подготовка футболиста URL: <https://www.dokaball.com/45-trenirovki/fizicheskay/412-fizicheskaya-podgotovka-futbolista> (дата обращения 15.04.2019)