


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9» г. Печора

Рассмотрено
Школьным методическим
советом
Протокол № 4
От «24» марта 2020г.

Согласовано
Зам.директора по ВР
МОУ «СОШ №9»
 Ю.Г. Вершининой
«28» августа 2020г.

Утверждаю
Директор
МОУ «СОШ №9»
 В.И. Семенова
«24» марта 2020г.



Дополнительная общеобразовательная –
Дополнительная общеразвивающая программа
Направленность: физкультурно – спортивная
«Мини – футбол»

Возраст учащихся: 11 – 16 лет
Срок обучения: 1 год обучения
Составитель: Еноктаев А. В.
Педагог дополнительного
образования

Печора, 2020г

Пояснительная записка

Футбол – командная игра, но на начальном этапе подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля.

Нормативные основы

Содержание настоящей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы разработано с учетом:

- Федерального Закона от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы» СанПиН 2.4.4.3172-14;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Устава образовательной организации;
- Лицензии образовательной организации на образовательную деятельность;
- Образовательной программы образовательной организации.

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.

Основные сведения о программе

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших и современных тактических действий и методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки

и воспитательной работы. Занятия позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Цель программы

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

Задачи программы

Образовательные:

- расширение знаний в области футбола и спорта в целом;
- обучение навыкам игры в футбол на уровне компетентности;
- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического и эмоционального состояния.

Развивающие:

- совершенствование двигательных навыков;
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение базовых технических приемов игры.

Воспитательные:

- формирование у детей интереса и любви к футболу и спорту;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание футбольного интеллекта и умения применять нестандартные ходы в играх; - воспитание умений гибко менять тактическую схему игры.
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемый (планируемый) результат

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

Обучающиеся должны знать и иметь представление:

1. об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
2. о физических качествах и правилах их тестирования;

3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
4. уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
5. организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП
3. Осваивают основные приёмы игры в мини-футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).
4. Выполняют основные действия игры вратаря.
5. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
6. Применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча.
7. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков),
8. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
9. Играют в мини-футбол.
10. Осваивают основы судейской и инструкторской практики.

Задачи, результат, контроль

№	Задачи	Результат по задаче	Формы промежуточного контроля по задаче
1	Образовательные: - Научить детей навыкам игры в футбол на уровне компетентности; - Научить техническим приёмам и правилам игры; - Научить детей приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;	Применение знаний и использование приемов игры в мини-футбол	турнир
2	Воспитательные (личностные): - Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, сознательности, активности; - Воспитание способности к самооценке и самоконтролю.	Осознание обучающимися ценности к здоровому образу жизни.	Педагогическое наблюдение
3	Развивающие: - Развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;	Развитие физических качеств	Олимпиада

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	61	21	20	20
Общая физическая подготовка	15	5	5	5
Специальная физическая подготовка	15	5	5	5
Тактическая подготовка	11	4	4	5
Техническая подготовка	20	7	6	7
3. Соревнования	8	3	2	3
Контрольные нормативы	2	1	-	1
Контрольные игры и соревнования	6	2	2	2
ВСЕГО:	72	25	23	24

Календарно-тематическое планирование

№	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	Техника передвижений футболиста.		-	2	
3	Удары по мячу головой с места		-	2	
4	Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы		-	2	
5	Ведение внешней и внутренней частями подъема		-	2	

6	Передачи мяча внутренней стороной стопы		-	2	
7	Остановка мяча внутренней стороной стопы		-	2	
8	Остановка подошвой и передачи мяча после остановки		-	2	
9	Ведение мяча с изменением направление движения.		-	2	
10	Удары внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам.		-	2	
11	Передачи мяча внутренней стороной стопы на ход открывшемуся игроку.		-	2	
12	Челночный бег с ведением мяча 5x10м		-	2	
13	Удары внутренней и внешней частями подъема по прыгающему и летящему мячам		-	2	
14	Правила игры в мини-футбол: 4 сек. Ввод мяча вратарем.		1	1	
15	Ведение мяча между стоек.		-	2	
16	Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч		-	2	
17	Перехват мяча, передаваемого опекаемому «противнику».		-	2	
18	Взаимодействие защитника и вратаря		-	2	
19	Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.		-	2	
20	Тактика вратаря: вбрасывание мяча открывшемуся партнеру.		-	2	
21	Ведение между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость движения		-	2	
22	Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.		-	2	
23	Тактика игры вратаря: вбрасывание мяча партнеру.		-	2	
24	Остановка опускающегося мяча бедром, грудью,		-	2	

	лбом.				
25	Остановка катящихся и летящих с различной скоростью мячей с 7-10м.		-	2	
26	Правила игры в мини-футбол. Удары на точность в ворота внутренней стороной стопы		1	1	
27	Персональная опека и комбинированная оборона.		-	2	
28	Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом.		-	2	
29	Удары по мячу головой на месте на точность		-	2	
30	Ведение мяча по прямой, выполняя ускорения и остановку		-	2	
31	Остановка мячей летящих с различной скоростью и траекторией		-	2	
32	Групповые действия защитников		-	2	
33	Зонная защита игроков		1	1	
34	Удары по мячу после ведения на точность в цель		-	2	
35	Передачи мяча в парах в движении		-	2	
36	Передачи мяча в тройках в движении		1	1	
38	Розыгрыш штрафного удара около ворот соперника		-	2	
39	Взаимодействие игроков и вратаря в защите.		-	2	
40	Игра вратаря и защитников в обороне		-	2	
41	Остановка опускающегося мяча с поворотом на 90°		-	2	
42	Ведение мяча между движущихся партнеров		-	2	
43	Скоростно-силовая подготовка футболиста. Челночный бег		-	2	
44	Личная защита игрока		-	2	
45	ОФП футболиста. Соревнования по мини-футболу.		-	2	

46	Розыгрыш стандартных положений. (аута, от ворот, угловой удар в мини-футболе)		-	2	
47	Атака со сменой мест через центр		-	2	
48	Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру на ход движения		-	2	
49	Комбинированное построение защиты		-	2	
50	Удары по мячу с полулета		-	2	
51	Передачи мяча в заданный коридор.		-	2	
52	Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.		-	2	
53	Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.		-	2	
54	Остановка опускающегося мяча бедром и грудью.		-	2	
55	Атака со сменой мест и без смены мест флангом		-	2	
56	Ложное движение туловища в одну сторону – рывок с мячом в другую сторону.		-	2	
57	Тактические действия в нападении на своем игровом месте		-	2	
58	Основы знаний по ОФП и СФП. Удары по мячу с полулета с 5-7 м.		1	1	
59	Удары низом и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние		-	2	
60	Взаимодействия с партнерами при равном соотношении защитников соперника, используя короткие и средние передачи.		-	2	
61	Взаимодействия с партнерами при численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи.		-	2	
62	Групповые взаимодействия с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками 4:3, 3:2, 2:1.		-	2	

63	Подстраховка и помощь партнеру.		-	2	
64	Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр.		-	2	
65	Нападение быстрым прорывом		-	2	
66	Передачи мяча касанием без остановки на месте		-	2	
67	Передачи мяча без остановки в движении		-	2	
68	Передачи мяча на точность на месте в парах		-	2	
69	Игра вратаря: Руководство партнерами по обороне.		-	2	
70	Передачи мяча внутренней стороной стопы в парах в движении		-	2	
71	Перестройка от обороны к началу и развитию атаки.		-	2	
72	Организация быстрой контратаки		-	2	
	Итого: 144 часа		6	138	144

Содержание программы

Вводное занятие: техника безопасности, гигиенические навыки, правила игры, организация и проведение соревнований по футболу и мини-футболу.

ОФП: прыжковые упражнения - основа скоростно-силовой подготовки юных футболистов, гимнастические и акробатические упражнения, повторный и переменный бег.

СФП: подвижные спортивные игры, упражнения для развития быстроты, частоты движений, развитие ловкости движений.

Техника игры: анализ деталей техники работы с мячом, обучение элементам техники от частного к общему.

Тактика игры: обучение и совершенствование игровых индивидуальных, групповых и командных тактических

Техника игры в футбол: обучение технике в условиях соприкосновения с соперником и в соревновательных условиях, анализ деталей техники работы с мячом.

Тактика игры: игровые тактические действия по заданию тренера. Установка на игру и разбор игры.

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.

Инструкторская и судейская практика: судейское руководство игрой, оформление протокола игры.

Контрольные нормативы: сдача контрольных нормативов, определение динамических изменений показателей контрольных нормативов.

Итоговое занятие: участие в соревнованиях.

Формы проведения:

- групповые;
- индивидуальные;
- индивидуально – групповые.

Формы проведения занятий

Занятия в рамках программы проводятся, в форме: тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Методы обучения

По способу организации занятия

- словесные (рассказ, беседа, лекция, обсуждение, анализ);
- наглядные (демонстрация слайдов, иллюстративного материала); иллюстративно-демонстрационные (просмотр видеоматериалов); практические (упражнения, игра, соревнования).

По уровню деятельности детей

- объяснительно-иллюстративный; репродуктивный; частично-поисковый.

Условия реализации программы.

Программа предназначена для реализации с детьми в возрасте 11-14 лет. Формирование учебных групп осуществляется как из вновь зачисляемых в футбольную секцию, так и из обучающихся в ней на основе свободного набора при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка и допуска врача к занятиям. При невозможности зачисления всех желающих в группы отбор проводят по результатам контрольных испытаний.

Возрастной состав группы смешанный, допускается дополнительный набор обучающихся на второй, третий год обучения по результатам тестирования. Количество учащихся в группе составляет: 1 год обучения -15 человек;

Сроки реализации

Данная программа предполагает

1 год обучения – 144 часа

Режим организации учебных занятий

Учебные занятия проводятся:

1 год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа, всего 4 часа в неделю.

3.1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Целью педагогического контроля является выявление уровня полученных знаний, умений по разделам программы

№	Вид	Цель	Содержание	Форма проведения	Критерии
1	Вводный	Выявление первичных знаний, готовности к работе по программе	Введение в игру Мини-футбол	Беседа	Средний или допустимый уровень знаний по игре в мини-футбол
2	Текущий	Выявление уровня подготовленности к игре.	Проверка знаний правил игры.	Тест	Высокий- 80-100 % учащиеся знают все правила Средний- 51-79% учащиеся знают не все правила
3	Тематический	Выявление уровня освоенности тем по разделу «Тактика игры»	Проверка знаний тактических правил и умение их применить	Турнир	Высокий- одержали победу Средний- поддерживали игру, но испытывали затруднения в игре.
4	Итоговый	Выявление уровня сформированности игры в Мини- футбол	Выявление развития умения играть в Мини-футбол.	Проектная работа	<u>Высокий</u> – Выполнил работу самостоятельно <u>Средний</u> – при выполнении работы требовалась помощь руководителя.

4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

№ п/п	Наименование учебного оборудования
1	<p style="text-align: center;">Учебно-методическое обеспечение:</p> <p>Для педагога:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222 с.2. Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.3. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.4. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.5. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: советский спорт, 2010.-336 с.6. Годик М.А., Борознов Г.Л., Котенко Н.В., Малышев В.Н., Кулин Н.А., Российский С.А. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.: ил.7. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола.-М.: Олимпия,2007.- С.10-12.8. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. (1 этап 8-10) – 111 с., (2 этап 11-12 лет) – 204 с.9. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.10. Михалкин Г.П., Жданкин А.В. Футбол. – М.: ООО «издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000. – 160 с.: ил. – (для мальчиков).11. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советскийспорт, 2008.- 264 стр. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с. <p>Для детей:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный футболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.2. Литвинов, Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. – М.: Просвещение. 1999.3. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любимирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. – М.: Просвещение, 1998.4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
2	Материально-техническое оснащение

1. Спортивный зал
2. Переносные ворота стандартного размера, а также уменьшенных размеров;
3. Футбольные мячи.
4. Стойки для обводки.
5. Набивные мячи.
6. Баскетбольные и волейбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
7. Игровая форма – в соответствии с утвержденными нормами.
8. Тренажёрный зал.
9. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.
10. Секундомеры, свистки.