

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3»
(МБОУ «СШ № 3»)

ПРИНЯТО:
на Методическом совете
протокол № 1 от 30.08. 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СШ № 3»
_____ О.Н. Петренко

Приказ № 01-05-159
от « 30 » августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Мини-футбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый

Возраст учащихся: 13-15 лет

Срок реализации: 1 года

Автор составитель: учитель физической
культуры
Качура Илья Александрович

**Норильск
2024**

Пояснительная записка

Направленность программы: Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» для детей 13 – 15 лет, носит образовательно-воспитательный характер. Ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом. Направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; на выявление и развитие талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; на подготовку по мини-футбола для дальнейшего участия в «Школьной спортивной лиги».

Новизна:

Новизна программы состоит в применении нового разделения учебного процесса по этапам, что позволяет осуществлять дополнительное влияние извне в любой из этапов обучающего процесса, с учетом индивидуальных психолого-физиологических особенностей детей.

Эти параметры выявляются посредством программы педагогического мониторинга прописанного в разделе “прогнозируемые результаты”, что дает возможность индивидуальной траектории освоения программного материала каждым ребенком.

Программа по «Мини-футболу» в рамках дополнительного образования предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях и инструкторскую практику.

Основной показатель секционной работы по «Мини-футбол» - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности:

Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для учащихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Сроки реализации программы – 1 год.

Форма обучения – групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Режим занятий – 1 час в неделю, с продолжительностью занятия 45 минут.

Наполняемость группы – 12 - 14 человек.

Уровень: стартовый

Методы обучения – практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма контроля – тестирование, контрольные испытания.

Формы подведения итогов – участие в турнире по мини-футболу в рамках «Школьной спортивной лиге - 2024».

Цели и задачи программы

Цель программы: внедрить «Мини футбол» в систему физического воспитания школьников, повысить эффективность использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма.

Задачи программы:

- создание положительного отношения школьников к «Мини-футболу», мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями в мини-футболе.

Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	Практика	Теория
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
3.	Техническая подготовка	20		20
4.	Тактическая подготовка	15	8	7
5.	Общая физическая подготовка	10	4	6
6.	Специальная физическая подготовка	9	4	5
7.	Игровая подготовка	7	3	4
8.	Соревнования	4	-	4
9.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	1	-	1
ИТОГО:		68	21	47

Соревнования: в рамках «Школьной спортивной лиги» в 2024-2025 учебном году.

Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во Учебных часов	Режим занятий	Форма аттестации
1	1	04.09.2024	24.05.2025	34	68	68	Очный	Зачет

Планируемые результаты освоения программы

Ожидаемые результаты освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.
- Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов.

• Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- Знать технику выполнения специальных беговых упражнений;
- Знать технику - тактическую подготовку по мини футболу;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Задачи:

- Ознакомить с основными правилами игры в мини - футбол;
- *воспитательные*
- содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;*развивающие*
- способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости
- развивать координационные способности и силу воли.

Формы Аттестации и оценочные материалы

Формы проведения аттестации

Аттестация обучающихся осуществляется в виде участия в турнире по мини-футболу в рамках «Школьной спортивной лиге – 2024».

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов являются: результаты наблюдений, бесед, зачётов участия в соревнованиях.

Оценочные материалы

По окончании занятий учащиеся осуществляют самооценку и взаимооценку. Педагог проводит оценку уровня знаний в области правил «Мини-футбола», оценивает уровень физической, технической и тактической подготовки обучающихся.

Календарный учебный график

№ п/п	Дата		Тема занятия	Количество часов
	План	Факт		
1.			Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей	1

			в данном виде деятельности.	
2.			Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
3.			Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1
4.			Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1
5.			Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1
6.			Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1
7.			Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1
8.			Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	1
9.			Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	1
10.			Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	1
11.			Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1
12.			Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1
13.			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
14.			Подвижные игры.	1
15.			Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1
16.			Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1
17.			Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1
18.			Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1
19.			Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	1
20.			Товарищеская игра.	1
21.			Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1
22.			Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1
23.			Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1
24.			Ведение мяча до центра с последующим ударом	1

			по воротам, изучение новых технических приемов.	
25.			Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1
26.			Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	1
27.			Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1
28.			Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1
29.			Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1
30.			Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1
31.			Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1
32.			Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1
33.			Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1
34.			Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1
35.			Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1
36.			Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1
37.			Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1
38.			Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1
39.			Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1
40.			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1
41.			Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1
42.			Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1
43.			Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1
44.			Специальные упражнения. Чеканка мяча.	1
45.			Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1

46.			Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1
47.			Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1
48.			Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1
49.			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1
50.			Товарищеская игра	1
51.			Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1
52.			Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1
53.			Скоротные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1
54.			Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	1
55.			Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1
56.			Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	1
57.			Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	1
58.			Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	1
59.			Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	1
60.			Игра на опережение, старты из различных положений.	1
61.			Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	1
62.			Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	1
63.			Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1
64.			Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1
65.			Прием мяча различными частями тела.	1
66.			Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1
67.			Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1
68.			Двусторонняя учебная игра.	

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. М., Просвещение, 1986.
2. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. М., ФиС, 1975.
3. Сушков М.П., Розин М.Б., Ваш друг - кожаный мяч. М., ФиС, 1977.
4. Симаков В.И. Футбол: комбинации в парах. М., ФиС, 1980.
5. Футболист в игре и тренировке. Под ред. Савина С.А. М., ФиС, 1975.

6. Метод. рекомендации по орг. массовых соревнований по футболу. М., 1987.
7. Никитин Б.П., Никитина Л.А. Резервы здоровья наших детей. М., ФиС, 1990.
8. Иванов Ю.И., Михайлова Э.И. Играйте на здоровье. М., Московская правда, 1991
9. Филин В.П., Фомин Р.А. Основы юношеского спорта. М., ФиС, 1980.
10. Андреев С.Н. Мини-футбол. М., ФиС, 1978.
11. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. М., ФиС, 1971.
12. Гагаева Г.М. Психология футбола. М., ФиС, 1969.
13. Журнал «Теория и практика футбола» № 4 (20), 2003.
14. Еженедельник «Футбол» - различные номера 1995 – 2012 г. г.
15. Спортивные и подвижные игры. Учебник для техникумов физической культуры. М., ФиС, 1984.
16. Тренировочные микроциклы скоростно-силовой направленности в подготовке юных футболистов: Методические рекомендации / Под общ. ред. Швыкова В.А. М., Terra-спорт, 2000. (Библиотечка тренера).

ВИДЕОМАТЕРИАЛЫ

1. Контроль мяча. Bennett Video Group, 88 мин., 2000.
2. Футбольная видеоэнциклопедия: разминка, техника, тактика. Imagen y Deporte (Spain), 80 мин., 2002.
3. Удары. Bennett Video Group, 105 мин., 2000.