



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ № 1» г. Сыктывкара
«Сыктывкар» кар кытшын муниципальной юкбнлбн администрацияса йöзбс
велбдöмбн вескöдланн «1 №-а лицей» Сыктывкарса муниципальной
асшöрлуно велöдан учреждение

Рассмотрено на МО педагогов дополнительного образования Протокол № <u>1</u> от <u>2 сент. 2021</u>	Утверждаю Директор МАОУ «Лицей №1» г. Сыктывкара <u>Н.А. Подонская</u> от <u>2 сент. 2021</u>
---	---



Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа

«Мини-футбол»

Направленность – « физкультурно-спортивная»

Возраст учащихся – 11-17 лет

Срок реализации – 4 года

Уровень сложности - базовый

Составитель:
педагог дополнительного образования
Попов Станислав Михайлович

Сыктывкар
2021

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Указание на соответствие программы действующим нормативным правовым актам:

- Федеральному закону "Об образовании в — Российской Федерации" от 29.12.2012 №273-ФЗ

- Приказу Министерства Просвещения от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления — образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным — программам»

- Проекту концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года)

- Стратегии социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года

- Стратегии социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года.

- Постановление главного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»

Флагманскими проектами Республики Коми являются «Спорт-норма жизни», «Укрепление общественного здоровья». Достижение высокого уровня физической культуры населения, увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни являются приоритетными направлениями социально-экономического развития РК и г. Сыктывкар. Поэтому программа «Мини-футбол» способствует реализации данной стратегической цели, т.к. развивает не только физические качества, но и является эффективным средством укрепления здоровья, обучения здоровьесберегающим навыкам, воспитывает потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, сознательном применении их во время тренировки и отдыха.

Дополнительная образовательная программа «Мини-футбол», **уровень сложности программы- продвинутый**, т.е. учащиеся углублённо изучают технику и тактику игры, выполняют специальную и общую физическую подготовку, участвуют на соревнованиях.

Дополнительная общеобразовательная программа - «Мини- футбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и призвана осуществлять следующие функции: создавать эмоциональную 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.

Актуальность программы

Актуальность программы «Мини-футбол» - это один из наиболее

увлекательных и массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Удары по мячу укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности в ориентировке в пространстве.

Игра в мини-футбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Игра в мини-футбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. В процессе игровой деятельности обучающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить.

Отличительная особенность программы

Отличительные особенности программы состоит в том, что данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико- тактическая подготовка футболистов, но и общефизическая и специальная подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников.

Программа построена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича «Физическая культура 1-11 класс».

В структуру программы входят два образовательных блока; теория и практическая часть.

Адресат программы – дополнительная образовательная программа адресована детям от 11 до 17 лет.

Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей) через сайт ПФДО Коми (<https://komi.pfdo.ru/>) или самого учащегося, достигшего возраста 14-ти лет.

Условия набора учащихся: для обучения принимаются все желающие; принимаются дети, имеющие медицинское заключение (для программ физкультурно- спортивной направленности); существует отбор (продвинутого уровня) на основании тестирования физической подготовленности.

Количество учащихся в группе 20 человек.

Срок освоения программы – реализация программы рассчитана на 4 года обучения. Общий объем часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для усвоения программы, составляет 306 часов теоретических и практических занятий.

Формы обучения: очная, очно-заочная, заочная (в период невозможности организации учебного процесса в очной форме: карантин,

неблагоприятной эпидемиологической обстановки, активированных дней), может быть организована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Формы организации образовательного процесса: групповая, парная, индивидуальная,

Виды занятий: учебно-практические занятия, товарищеские игры, выполнение самостоятельной работы, участие в соревнованиях.

Режим занятий– продолжительность одного академического часа-40 мин. Перерыв между занятиями-10 минут. Общее количество часов в неделю-9 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа

Цели и задачи.

Игра в футбол (мини-футбол) направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры мини-футбол.

Задачи программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по мини-футболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

Содержание программы.

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (мини- футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры. В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и

принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

1 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	70		70	Текущий контроль, промежуточная аттестация учащихся
2.	Специальная физическая подготовка	35		35	
3.	Техническая подготовка	74		74	
4.	Тактическая подготовка	25		25	
5.	Теоретическая подготовка	14	14		
6.	Учебные и тренировочные игры	70		70	
7.	Участие в соревнованиях	18		18	
	Самостоятельная работа (с использованием ДОТ и ЭО)	В течение всего периода			Творческий продукт учащегося
	Общее количество занятий	306	14	292	

2 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	68		68	Текущий контроль, промежуточная аттестация
2.	Специальная	37		37	

	физическая подготовка				учащихся
3.	Техническая подготовка	72		72	
4.	Тактическая подготовка	27		27	
5	Теоретическая подготовка	12	12		
6.	Учебные и тренировочные игры	72		72	
7.	Участие в соревнованиях	18		18	
	Самостоятельная работа (с использованием ДОТ и ЭО)	В течение всего периода			
	Общее количество занятий	306	12	294	

3 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	66		66	Текущий контроль, промежуточная аттестация учащихся
2.	Специальная физическая подготовка	39		39	
3.	Техническая подготовка	70		70	
4.	Тактическая подготовка	29		29	
5	Теоретическая подготовка	10	10		
6.	Учебные и тренировочные игры	74		74	
7.	Участие в соревнованиях	18		18	
	Самостоятельная работа (с	В течение всего			Творческий продукт

	использованием ДОТ и ЭО)	периода			учащегося
	Общее количество занятий	306	10	296	

4 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ко нтроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	64		64	Текущий контроль, промежуточн ая аттестация учащихся
2.	Специальная физическая подготовка	41		41	
3.	Техническая подготовка	68		68	
4.	Тактическая подготовка	31		31	
5	Теоретическая подготовка	8	8		
6.	Учебные и тренировочные игры	76		76	
7.	Участие в соревнованиях	18		18	
	Самостоятельная работа (с использованием ДОТ и ЭО)	В течение всего периода			Творческий продукт учащегося
	Общее количество занятий	306	8	298	

Планируемые результаты

Планируемые результаты-совокупность знаний, умений, навыков, личностных качеств, компетенций, личностных, метапредметных и предметных результатов, приобретаемых учащимися при освоении дополнительной программы по её завершению, и формулируются с учетом цели содержания программы.

Личностные результаты: готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных

(нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметные результаты: общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; 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; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Предметные результаты: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития; осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение (оборудование, помещения, материалы, инструменты, используемые при реализации программы)

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием: футбольные ворота, мячи мини-футбольные, стойки футбольные, медицин-болл, скакалки, мяч волейбольный, жгуты, экспандеры, фишки переносные, накидки.

В спортивном зале имеется 2 раздевалки с душевыми, 2 туалета, помещение для хранения спортивного инвентаря, кабинет для учителей. Так же в кабинете находится компьютер, принтер, сканер, музыкальный центр.

Спортивная форма- необходимый элемент экипировки игроков. Она должна быть изготовлена из качественных материалов. Обязательная экипировка спортсмена включает: футболку, шорты, щитки, гетры, обувь, для вратаря-джерпер, штаны, перчатки.

2.2. Информационно-методическое обеспечение

Информационно-методическое обеспечение:

- Дидактические и учебные материалы
- DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового футбола
- методические разработки в области футбола.

Электронные ресурсы для организации обучения:

- Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>
- ЯКласс <https://www.yaklass.ru/>
- Единая система электронного обучения <http://edu.rkomi.ru/>
- Дневник.ру <https://dnevnik.ru/>

2.3. Методы и технологии обучения и воспитания.

Методы

Практические: упражнений (процесс обучения и самосовершенствования, регламент нагрузки и отдыха), игровой, соревновательный.

Словесный: сообщения теоретических и методических сведений; оперативного управления; текущей коррекции и оценки выполнения; самообучения и самовоспитания.

Наглядный: непосредственная демонстрация (натуральный показ); опосредованная демонстрация (наглядные пособия, методы ориентирования, фото-, кино-, видеодемонстрация).

Технологии

Личностно-ориентированного обучения (создание благоприятных условий для каждого воспитанника).

Основой содержания личностно-ориентированного обучения является:

- формирование у воспитанников двигательных умения и навыков, на базе которых строится учебно-тренировочный процесс;
- личностно-ориентированное обучение воспитанников в учреждениях спортивной направленности – это целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей;
- определение уровня физического развития каждого воспитанника с помощью тестов и нормативов;
- определение состояния здоровья каждого воспитанника во время проведения обязательных (1 раз в год) медицинских осмотров.

Здоровьесберегающая (обеспечение сохранности здоровья воспитанников при проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности)

Игровая (развитие познавательной активности воспитанников; повышение интереса к систематическим занятиям футболом у каждого воспитанника; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса)

2.4. Формы контроля промежуточной аттестации.

Нормативы по физической и технической подготовке игры в футбол

Упражнения	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	5,5	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4
Бег 400м (сек)					67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)				1400	1500		
Прыжок в длину с/м (см)	150	160	170	180	200	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,8	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)					30,0	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)				45	55	65	75
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	3	6	7	8	6	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)					10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	6	8	10	12	20	25	
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)					30	34	38
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)					45	50	55
Бросок мяча на дальность (м)					20	24	26

2.5. Список литературы.

1. Нормативная база.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://graph-kremlin.consultant.ru/page.aspx?1646176>

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html>

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70731954/>

4. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/14644/>

5. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm>

6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/materialy-dlya-roditelei/library/2014/09/14/kontseptsiya-dukhovno-nravstvennogo-razvitiya-i>

7. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>

8. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>

Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70183566/#ixzz45zZVrQVh>

2. Список литературы для педагогов

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
5. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
7. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
8. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
9. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.
11. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
12. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.

13. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.

14. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.

15. Ляхи, В. И. Спортивно-двигательные тесты для оценки специфических координационных способностей футболистов/ В. И. Ляхи, З. Витковски, В. Жмуда // Теория и практика физической культуры. – 2012. - №8. – 46 с.

16. Калинин А. В. Футбол: методика тренировки / А. В. Калинин. – Москва: Физкультура и спорт, 2015. – с. 162

3. Список литературы для учащихся

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.

2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.

3. Андреев, С. Н. Играй в мини -футболка/ С. Н. Андреев. – М.: Книга по требованию, 2012. – 50 с.

4. Игра "Актив. Мини футбол". - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2013. - 718 с.

5. Игра "Мини-футбол". - Москва: РГГУ, 2006. - 661 с.

6. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).

7. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.

Приложения к программе План воспитательной работы

№	Мероприятия	Контингент	Ответственные
1.	Собрание в группе, выбор старосты группы, ознакомление с учебным планом на отделении	Обучающиеся	Тренер-преподаватель
2.	Родительское собрание	Учащиеся, родители	Тренер-преподаватель
3.	«Месячник безопасности» - беседы по ТБ (Методические рекомендации, инструкции)	Обучающиеся	Тренер-преподаватель
4.	Всемирный день борьбы со СПИДом	Обучающиеся	Тренер-преподаватель
5.	Спортивный праздник, посвященный Дню защитника Отечества	Обучающиеся	Тренер-преподаватель
6.	Турнир по мини-футболу посвященный дню народному единству	Обучающиеся	Тренер-преподаватель

7.	Работа с одарёнными детьми	Обучающиеся	Тренер-преподаватель
8.	Спортивный праздник посвященный дню здоровью	Обучающиеся	Тренер-преподаватель
9.	Игра «Отцы и дети» посвященная международному Дню защиты детей	Обучающиеся	Тренер-преподаватель
10.	Соревнования	Обучающиеся	Тренер-преподаватель

План работы с родителями/законными представителями

№	Мероприятия	Ответственные	Сроки
1.	Общешкольное родительское собрание	Администрация школы	октябрь
2.	Родительский лекторий (семейное воспитание)	Зам. директора по ВР, социальный педагог, психолог	В течение года
3.	Родительский лекторий (нравственно-эстетическое воспитание)	Зам. директора по ВР, социальный педагог, психолог	В течение года
4.	Родительский лекторий (для родителей, испытывающих трудности в воспитании своих детей)	Зам. директора по ВР, социальный педагог, психолог	В течение года
5.	Организация работы родительского комитета	Соц. педагог, психолог	В течение года
6.	Открытые дни с посещением мероприятий	Зам. директора по ВР, соц. педагоги	В течение года
7.	Индивидуальные встречи для решения возникающих вопросов по обучению и воспитанию школьников	Зам. директора по ВР, психолог, социальный педагог	В течение года

**Учебно-методический комплекс
Календарно-тематический план**

Раздел программы	Тема занятия	Кол- во часов	Содержание занятий (теория/практика)	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
Теория	История футбола	14	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини- футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.		
ОФП СФП Техника Тактика Учебные и тренировочные игры Участие в соревнованиях	Остановка, передача мяча	16	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра.		
		16	Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра.		
	Ведение мяча	16	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра.		
		16	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра.		
		18	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра.		
	Остановка мяча	18	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.		

	16	Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.		
	18	Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.		
Удары по мячу	16	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10минутный бег. Учебная игра.		
	14	Техника игры вратаря. Учебная игра.		
	12	Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.		
	12	Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.		
	18	Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Учебная игра.		
	14	Удары по мячу с полулёта. Элементы акробатики. Учебная игра.		
	14	Удары по мячу головой. Эстафеты. Учебная игра.		
	9	Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра.		
	15	Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра.		
	16	Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра.		
	18	Участие в соревнованиях.		

Заключение: программа включена/не включена в реестр программ