

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2  
ИМЕНИ МАРШАЛА СОВЕТСКОГО СОЮЗА Н.И.КРЫЛОВА  
ЗАТО п. СОЛНЕЧНЫЙ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ»

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
протокол № 1  
« 25 » августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
Токписева О.Н.  
« 28 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ «СОШ №2  
ЗАТО п. Солнечный»  
Круглова О.А.  
Приказ № 275 «О»  
« 30 » августа 2023



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО МИНИФУТБОЛУ «МЫ – ОЛИМПИЙЦЫ!»

Направленность: физкультурно-оздоровительная  
Уровень программы: стартовый  
Возраст обучающихся: 10-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
(144 часа)

Автор программы:  
педагог дополнительного образования  
Шкабнев Валерий Геннадьевич

ЗАТО п. Солнечный  
2023

## Пояснительная записка

**Направленность:** Физкультурно-оздоровительное

В программу обучения входят основные аспекты физкультурно-спортивной подготовки обучающихся по виду спорта «минифутбол». Особое внимание уделено планированию, построению и контролю процесса подготовки юных футболистов.

Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от ситуации, учет индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Рабочая программа по минифутболу предназначена для кружковой работы в школьном физкультурно-спортивном клубе и предусматривает реализацию в течении одного учебного года.

**Нормативные правовые документы, на основании которых разработана дополнительная общеобразовательная программа:**

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом муниципального козённого общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №2 имени маршала Советского Союза Н.И.Крылова ЗАТО п.Солнечный Красноярского края

## **Новизна и актуальность**

Занятия в рамках программы включают теоретическую и практическую части.

Программа рассчитана на детей среднего школьного возраста

**Новизна программы** состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством дополнительной деятельности по интересам.

Данная рабочая программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Технические приемы, тактические действия и игра в мини-футболе таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

**Актуальность программы** состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

## **Отличительные особенности**

Содержания данной программы является количество часов и адаптация к условиям работы как массовость, так и на спортивное мастерство.

## **Адресат программы**

Программа адресована детям среднего школьного возраста.

Наполняемость групп – 12- 20 человек.

Формы и методы организации деятельности воспитанников ориентированы на их физические особенности.

## **Срок реализации программы и объем учебных часов**

Программа рассчитана на 144 часа и реализуется в течение 2023-2024 учебного года.

## **Формы обучения и режим занятий**

Форма обучения: очная

Общая недельная нагрузка составляет 4 часа занятий в неделю (два спаренных занятия в неделю).

## **Цель и задачи дополнительной образовательной программы**

### Цель :

Разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в мини-футбол; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

### Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола;
- участие в соревнованиях по мини-футболу;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории мини-футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

### Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-	Беседа
2	Вводный инструктаж ОТ и ПБ. Первичный инструктаж на РМ. Введение в предмет.	2	2		
3	Техническая подготовка	27	3	24	Сдача нормативов
4	Тактическая подготовка	20	3	17	Сдача нормативов
5	Соревнования Промежуточная аттестация	4		4	Сдача контрольных нормативов
6	Общая физическая подготовка	30	2	28	Сдача нормативов
7	Специальная физическая подготовка	30	2	28	Сдача нормативов

8	Игровая подготовка	30	2	28	
9	Инструкторская и судейская практика	5	2	3	Сдача нормативов
10	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов Подведение итогов.	4	-	4	Сдача контрольных нормативов
	Всего:	144	17	127	

### **Содержание учебного плана программы**

Материал программы делится на четыре основных раздела: теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, основы мифутбола, судейская практика.

В разделе **«Теоретическая подготовка»** представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре. Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии.

В разделе **«Общая и специальная физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Основным средством этого раздела являются специальные подготовительные упражнения, которые развивают физические качества, необходимые для обучения игры в футбол.

В разделе **«Основы мифутбола»** представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры, основам судейства. представлен учебный материал. Одним из ведущих приёмов в обучении является выделение и разучивание основы технического или тактического действия.

В разделе **«Судейская практика»** рассматриваются теоретические и практические аспекты осуществления судейства футбольных игр. На протяжении первого года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60—70% времени, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку. Следует заметить, что во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях технической направленности.

### **Планируемые результаты**

Данная программа предусматривает достижение следующих результатов:

**личностные результаты** – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности,

личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

**метапредметные результаты** – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

**предметные результаты** – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

### **Календарный учебный график**

Год обучения	Начало занятий	Окончание занятий	Количество учебных недель	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных часов в год	Промежуточная аттестация обучающихся
1 год	1.09.2023	28.05.2024	36	4	144	Сдача контрольных нормативов

### **Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение**

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий секции мини-футбола является наличие мини-футбольного поля 30×60м. с простейшим подсобным оборудованием и спортивный зал размером 12×24м.

#### **Информационное обеспечение**

Интернет-источники, содержащиеся на сайтах, рекомендованных педагогам, реализующим программу, электронные пособия.

1. <https://www.futbologika.com/>

2. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIЕ6>

#### **Кадровое обеспечение**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы в сфере с детьми не менее года, образование – высшее, профильное, педагогическое.

#### **Формы аттестации и оценочные материалы**

Содержание направлений мониторинга:

- мониторинг качества теоретических знаний;
- мониторинг личностного развития обучающихся;
- мониторинг командной игровой деятельности.

В течение первого полугодия и в конце года заполняется таблица «Качественная оценка результатов по разделам программы», где после

изучения каждого раздела программы определяются критерии оценки уровня обученности детей по дополнительной общеобразовательной программе

- оптимальный, хороший или допустимый:
- оптимальный (высокий образовательный результат, полное освоение содержания программы, имеет спортивные достижения на уровне города, области, России); - хороший (полное освоение программы, но при выполнении заданий допускает незначительные ошибки);
- допустимый (освоил программу, но допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий).

Мониторинг качества образования осуществляется ежегодно и разделяется на несколько этапов:

- первичная диагностика (проводится в начале учебного года) – система тестовых заданий и выполнение нормативов ОФП.
- промежуточная диагностика (проводится в конце первого полугодия) – позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень освоения программы обучающимися и на этой основе оценить успешность выбранных форм и методов обучения, а также при необходимости скорректировать их;
- итоговая диагностика (проводится в конце учебного года) – это определение уровня освоения обучающимися Программы и отслеживание динамики индивидуального развития

### **Оценочные результаты**

#### **Сдача контрольных нормативов по ОФП и ТТП.**

№п/п	Контрольные нормативы	Норма
<b>Физическая подготовка</b>		
1	Бег 30м., в сек	5,5
2	Челночный бег 3x10 м.	9,0
3	Прыжок в длину с места, см	170
4	Подтягивание	10
<b>Техническая подготовка</b>		
1	Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	15
2	Жонглирование мяча головой, раз	8
3	Бег, 30 м с ведением мяча	6.0
4	Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	4
5	Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	4
6	Удар ногой с полуплета в цель, число попаданий	4

## **Методические материалы**

Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Основные задачи, на которые должен опираться педагог дополнительного образования: – укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки, развитие силовых, скоростных, скоростно-силовых качеств, координации движений, овладение основным арсеналом технических и тактических приемов игры; приобретение опыта участия в соревнованиях; воспитание судейских и инструкторских навыков; совершенствование навыков самостоятельных занятий.

Изучение теоретического материала программы рекомендуется проводить в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, кинокольцовки, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия педагог дополнительного образования рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения. Педагог, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым, обязательно включать в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

В секциях дополнительного образования, занимающиеся должны получить элементарные навыки судейства игры по мини-футболу и навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике, разработанной педагогом дополнительного образования. Педагогам рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия проводятся в тихую погоду при температуре не ниже -10 градусов мороза.

Большое значение должно отводиться физической подготовке, направленное на развитие физических качеств. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфичных для мини-футболистов.



Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность мини-футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от основных особенностей планирования занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий следует широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются и физические качества занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по мини-футболу, у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый мини - футболисту – его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки мини-футболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике мини-футбола и совершенствования ее.

Большое значение для успешного обучения техническим приемам игры имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся. Для эффективности обучения техническим приемам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде занятий, разработанных педагогом дополнительного образования совместно.

### **Материально-техническое обеспечение:**

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий секции мини-футбола является наличие мини-футбольного поля 30х60м. с простейшим подсобным оборудованием и спортивный зал размером 12х24м.

### **Список использованной литературы**

1. Андреев С.Н. «Играй в мини-футбол».- М.:Советский спорт, 1999
2. Андреев С.Н. «Футбол – твоя игра» Кн. Для учащихся сред. и ст. классов.- М:Просвещение, 2006
3. Клусов Н.П.,Цуркан А.А.Стадионы во дворе: Кн. Для учащихся.- М:Просвещение, 2004

4. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.-М :Просвещение,2011
5. Лебедев Л.Г. «Все о футболе.Справочник»-М.: Советский спорт, 2003
6. Литвтов Е.Н. и др «Веселая физкультура» Учебник для учащихся.- М:Просвещение, 2007
7. Лях В.И. Зданевич А.А.Комплексная программа физического воспитания учащихся/Программы общеобразовательных учреждений.- М:Просвещение,2011
8. Сборник авторских программ педагогов- победителей конкурса «Сердце отдаю детям», М.2001
9. Спортивные игры.Под ред.А.Комарова В.Хомутского.М.:Физкультура и спорт,2010
- 10.Футбол:Правила игры.-М.:Физкультура и спорт,2003
- 11.Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. «Футбол». – 3-е изд.испр.доп.-М: Физкультура и спорт, 2002