

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ НИЖНЕЛОМОВСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №4 ГОРОДА НИЖНИЙ ЛОМОВ»
(МБОУ «СШ №4 Г. НИЖНИЙ ЛОМОВ»)

ул. Крылова, д. 6, г. Нижний Ломов, 442151
телефон 4-70-68, E-mail: nlovov4@list.ru
ОГРН 1025800977674, ИНН 5827008319

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Средняя школа №4 г. Нижний Ломов»
«30» мая 2022 г.
Протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Средняя школа №4 г. Нижний Ломов»
Е.В. Родионова
«31» мая 2022г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной
направленности
«Мини-футбол»
(девочки)**

Возраст учащихся - 11-13 лет

Срок реализации – 1 год

Автор программы-
Сурков Геннадий Васильевич
учитель физической культуры
МБОУ «Средняя школа №4
г. Нижний Ломов»

г. Нижний Ломов, 2022г.

**Информационная карта
к дополнительной общеобразовательной программе**

1	Наименование образовательной организации, в которой реализуется дополнительная общеобразовательная программа	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя школа №4 г. Нижний Ломов"
2	Адрес учреждения	441151, Пензенская область, г. Нижний Ломов, ул. Крылова, д. 6 телефон 8(84154)4-70-68 email nlomov4@list.ru
3	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол»
4	Возраст детей, на которых рассчитана образовательная программа	11-13 лет
5	Срок реализации программы	1 год
6	Количество детских объединений, занимающихся по программе	1 объединение
7	Сведения об авторах (ФИО, год рождения, домашний адрес, телефон, уровень квалификации, должность автора образовательной программы)	Сурков Геннадий Васильевич, 1960 года рождения, адрес - г. Нижний Ломов, ул. Крылова, д. 8, кв.10, высшая категория, Пензенский государственный педагогический институт им. Белинского. 1983 год
8	Характеристика программы:	
	- по типовому признаку	Авторская
	- по основной направленности	Физкультурно-спортивная
	- по уровню освоения	Ознакомительный
	по образовательным областям	Футбол
	по целевым установкам	Спортивно-оздоровительная
	по формам организации содержания	Однопрофильная
9	сведения об эффективности программы	Эффективность программы оценивается автором с точки зрения: развития устойчивой потребности у учащихся к систематическим занятиям футболом; изменения отношения учащихся к своему здоровью, формирование мотивации на здоровый образ жизни.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» **физкультурно-спортивной направленности**, ознакомительного уровня освоения. Программа адресована учащимся в возрасте от 11 до 13 лет, рассчитана на 1 год обучения.

Программа реализуется в МБОУ "СШ №4 г. Нижний Ломов" и направлена на укрепление здоровья учащихся, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Программа разработана с учетом действующих **нормативно-правовых актов** в области образования РФ и нормативными актами учреждения:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Порядком организации и осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года №196;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжением Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Устава и Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа №4 г. Нижний Ломов»
- Положения о промежуточной аттестации и аттестации по завершению программы.

Актуальность программы

Программа актуальна для общества. Физическое воспитание детей и подростков является одним из приоритетных направлений в образовании и воспитании, что отражено в Стратегии развития страны на 2018 – 2024 годы, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, Концепции развития дополнительного образования и т.д.

Одними из главных условий развития Российской Федерации в Стратегии развития страны признаны здоровье и образование граждан, особое внимание уделено спорту и ответственному отношению к своему здоровью.

Программа актуальна для подростка. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра мини-футбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность и др.), а также

формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях школьного зала посредством мини-футбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Широкому распространению мини-футбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, футбольные ворота, мяч.

Педагогическая целесообразность программы

Заключается в привлечении учащихся к занятиям спортом и здоровому образу жизни, самовыражению и саморазвитию учащихся способствует содержание программы, которое включает в себя историю возникновения мини-футбола, знакомство с достижениями Советских и Российских футболистов, изучение различных технических и тактических приемов мини-футбола, реализация своих способностей в различных соревнованиях.

В процессе изучения правил игры в мини-футбол и судейства соревнований

Отличительные особенности

Естественность движений. В основе мини-футбола лежат естественные движения - бег, прыжки, передачи, удары по мячу.

Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

Данная программа ориентирована на получение одновременно и фундаментальных знаний в области спорта и мини-футбола и на формирование практического навыка применения этих знаний в процессе выполнения тренировочных занятиях и вовремя соревнований.

Принципы, лежащие в основе программы:

- доступность (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- демократичность и гуманизм (взаимодействие воспитателя и воспитанника в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
- научность (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы учащийся применяет свои знания в выполнении творческих работ).

Новизна программы. Мини-футбол органично развивающийся, сравнительно молодой вид спорта. Он соединяет в себе преимущества наиболее популярного во всём мире вида спорта футбола и не требовательность к спортивным сооружениям для его повседневного внедрения.

Цель программы – углублённое изучение спортивной игры мини-футбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами 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 мини-футболу.

Адресат программы

Группы комплектуются из числа желающих в возрасте от 11 до 13 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям волейболом.

Возрастной диапазон 11-12 лет. Учащиеся этого возраста обладают психологической гибкостью, проявляют готовность к переменам и сотрудничеству, ориентированы на самостоятельную спортивную деятельность.

Возрастной диапазон 12-13 лет. Учащиеся этого возраста характеризуются стремлением к самоутверждению и участию в деятельности наравне с взрослыми. В этом периоде подростки начинают критически относиться ко многим, оценки их становятся более устойчивыми и независимыми, круг интересов расширяется.

Возраст 11-13 лет характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Мышечная выносливость далека от максимальных показателей. Отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. В этом возрасте главное – правильная организация мотивационных моментов.

Всё это можно рассматривать как предпосылки для успешного включения в игровую соревновательную деятельность.

Программа рассчитана на 1 год обучения (36 недель), недельная нагрузка составляет 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю. В год – 72 часа. Наполняемость группы – 20 человек.

Форма обучения – очная, очно-заочная, заочная

Срок реализации программы 1 год

Всего часов по программе – 72

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям мини-футболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Планируемые результаты

В результате освоения данного курса учащийся

должен знать:

- информацию об особенностях зарождения, этапах развития истории мини-футбола;
- играть в мини-футбол, применяя технические приемы и тактические взаимодействия;
- контролировать свое самочувствие на занятиях мини-футболом;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях мини-футболом;
- организовывать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;

- организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

должен уметь:

- принимать решения, связанные с игровыми действиями;
- взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре и в коллективе;
- понимать цель выполняемых действий;
- демонстрировать жесты судьи в мини-футболе.

Планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы).

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в мини - футбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес учащихся к спорту, в частности, к мини - футболу.

Формы контроля и оценочные материалы

Результативность освоения программного материала отслеживается систематически в течение года с учетом уровня знаний и умений учащихся на начальном этапе обучения. С этой целью используются разнообразные виды контроля:

- **входящий контроль** проводится в начале учебного года для определения уровня умений учащихся на начало обучения по программе (*приложение*);
- **текущий контроль** в виде:
 - ✓ педагогического наблюдения за качеством овладения учащимися приемами и навыками работы с мячом;
 - ✓ опрос учащихся по пройденному материалу (зачет), анализ каждого занятия самими учащимися;

- ✓ тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок;
- ✓ тестирование (зачет) по теоретическому материалу;
- ✓ контроль соблюдения техники безопасности;
- ✓ привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня;
- ✓ контрольные игры с заданиями и отдельных упражнений с заданиями;
- ✓ контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований;
- ✓ результаты соревнований.

Учебно - тематический план

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Знакомство учающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-	
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	презентации, зачет
3.	Техническая подготовка	16	2	14	сдача нормативов, презентации
4.	Тактическая подготовка	8	2	6	тесты, презентации
5.	Специальная физическая подготовка	14	1	13	сдача нормативов
6.	Психологическая подготовка	4	-	4	мониторинг
7.	Общая физическая подготовка	10	1	9	сдача нормативов
8	Инструкторская и судейская практика	6	2	4	тесты, презентации, зачет
9.	Соревнования	8	-	8	участие в соревнованиях
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	4	-	4	сдача нормативов
	ИТОГО:	72	10	62	

Содержание программы (72ч.)

Вводное занятие. (1ч.)

Инструктаж по технике безопасности.

Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

Форма контроля: тест

Теоретическая подготовка (1ч.)

Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Разновидности футбола и чем они отличаются.

Форма контроля: презентация

Техническая подготовка (16ч.)

Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.

Форма контроля: сдача нормативов

Тактическая подготовка (8ч.)

Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.

Форма контроля: тесты, презентация

Общая физическая подготовка (10ч.)

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

Форма контроля: сдача нормативов

Специальная физическая подготовка (14ч.)

Специальные упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений, силы, выносливости.

Форма контроля: сдача нормативов

Игровая подготовка (8ч.)

Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты (с мячом и без мяча, из различных исходных положений).

Форма контроля: наблюдение, опрос

Инструкторская и судейская практика (6ч.)

Исправление ошибок, ведение счёта игры, судейство игр.

Форма контроля: тесты, судейство внутришкольных соревнований

Соревнования (8ч.)

Товарищеские игры, участие в районных и областных соревнованиях.

Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. (4ч.)

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития подростков. Они помогают развитию способности логически мыслить.

Формы и виды деятельности

На занятиях в секции учащиеся осуществляют следующие виды деятельности: подвижные игры, игры с элементами мини-футбола, соревнование, эстафеты, игровые упражнения, однонаправленные занятия, комбинированные занятия, работа в парах, группах, индивидуальная работа, контрольные занятия (разбор ошибок). Итоговые занятия планируется проводить в форме соревнований. Занятия включают чередование различных видов деятельности.

Литература

1. А.Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2016
2. С. Андреев, Э. Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2007
3. Ю.И.Портных «Спортивные и подвижные игры» - М, 1987
4. С.Ю. Тюленьков, А.А. Федоров «Футбол в зале: система подготовки» - М, 2000
5. В.А.Муравьев «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» - М, 2014

6. Б.Х. Ланда «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» - ПУ «Первое сентября», 2016.
7. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Москва. «Просвещение» 2016г.
8. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Волгоград: Учитель, 2017г.
9. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
10. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
11. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.
12. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр
13. С.Н. Анреев, В.С. Левин. «МИНИ-ФУТБОЛ. ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ И ЛЮБИТЕЛЬСКИХ КОМАНДАХ». Издательство: «ГУ «РОГ», Липецк, 2004. 496 с.
14. С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. «МИНИ-ФУТБОЛ В ШКОЛЕ». Издательство: «Советский спорт», 2006, 224 с.
15. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. «МИНИ-ФУТБОЛ – ИГРА ДЛЯ ВСЕХ». Учебно – методическое пособие. Издательство: «Советский спорт», 2007 год, 264 с.

Приложение

Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков обучающихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Общефизическая подготовка Нормативы технической подготовки.

Упражнения		<u>Мальчики / Девочки</u>		
		«5»	«4»	«3»
<u>5 класс</u>	Бег 30м. с в/с	5,4 / 5,5	5,8 / 5,9	6,3 / 6,4
	Бег 1000м.	4.50 / 5.20	5.20 / 5.55	5.55 / 6.30
	Челн. бег 3*10м.	8,5 / 8,9	8,8 / 9,3	9,3 / 9,7
	Пр-ки в длину с места	165 / 150	155 / 140	145 / 130
	Пресс за 30 сек	21 / 15	17 / 13	15 / 11
	Отжимание	21 / 12	17 / 9	8 / 5
<u>6 класс</u>	Бег 30м. с в/с	5,2 / 5,3	5,5 / 5,7	6,0 / 6,2
	Бег 1000м.	4.35 / 5.10	5.05 / 5.45	5.40 / 6.20
	Челн. бег 3*10м.	8,4 / 8,8	8,7 / 9,1	9,0 / 9,6
	Пр-ки в длину с места	175 / 165	165 / 155	155 / 145
	Пресс за 30 сек	22 / 16	18 / 14	16 / 12
	Отжимание	23 / 13	18 / 10	9 / 5

Специальная подготовка Нормативы технической подготовки.

Упражнения		<u>Мальчики / Девочки</u>		
		Выс.	Ср.	Низ.
<u>5 класс</u>	Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	8 / 5	6 / 4	4 / 3
	Бег 30 м с ведением мяча, сек.	7,5 / 7,8	8,0 / 8,3	8,4 / 8,8
	Ведение мяча по «восьмерке»	+	+	+
	Ведение мяча по границе штрафной площадке	+	+	+
	Удары по мячу в цель, кол-во попаданий.	5 / 3	3 / 2	2 / 1
<u>6 класс</u>	Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	12 / 7	8 / 6	6 / 5
	Бег 30 м с ведением мяча, сек.	6,8 / 7,2	7,3 / 7,6	7,7 / 8,0
	Ведение мяча по «восьмерке»	+	+	+
	Ведение мяча по границе штрафной площадке	+	+	+

	Удары по мячу в цель, кол-во попаданий.	7 / 5	5 / 4	3 / 2
--	---	-------	-------	-------

Примечание: знак «+» означает, что норматив выполнен (без учета времени)

Проверка знаний правил судейства осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей.

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год.

По окончании прохождения программы учащиеся должны иметь навыки организации и проведения соревнований по мини-футболу.