

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ Р.П. НОВЫЕ БУРАСЫ НОВОБУРАССКОГО РАЙОНА
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании
педагогического Совета
от «02» мая 2024 года
Протокол № 4

«Утверждаю»
Директор Центра развития
дополнительного образования
р.п. Новые Бурасы
О.Г. Малюков
Приказ № 187
от 02 мая 2024 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО МИНИ-ФУТБОЛУ**

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ: 7-14 лет
Срок реализации программы – 1 год.
Количество часов - 312

Автор-составитель:
Николаев Олег Геннадьевич
Тренер-преподаватель

р.п. Новые Бурасы, 2024 год.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная программа «Мини-футбол» является программой физкультурно-спортивной направленности. Содержание программы ориентировано на совершенствование физической подготовки, формирования здорового образа жизни. Программа рассчитана для детей и подростков в возрасте 7-14 лет.

Рабочая программа рассчитана на 312 часов, в течении учебного года, из них 15 часов теоретических занятий, 8 часов инструкторская и судейская практика, 4 часа медицинское, обследование и 8 часов текущий контроль. Рабочая программа построена с учетом возрастных особенностей мальчиков и девочек, занимающихся в группе. Возраст обучающихся группы - 7-14 лет.

Занятие проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Состав группы постоянный. Группа формируется в соответствии с возрастом и физическими данными.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

1. создавать эмоциональную среду для переживания им «ситуации успеха».
2. способность осознанию личностно-значимых интересов личности.
3. выполнять защитную функцию по отношению к личности и реализация потенциала в условиях дополнительного образования.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся от 7 до 14 лет.

Основной деятельностью обучающихся 7-14 лет является учеба. В этот период тренер становится авторитетом, ребенок начинает делать то, что надо, а не то, что хочется. Формируется личность в будущем. В младшем подростковом возрасте низкий уровень внимательности, непоседливость, отвлекаемость и забывчивость. Дисциплинированный контроль становится ключевым моментом.

Возраст от 7 до 14 лет является самым сложным этапом в жизни ребенка.

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками.

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

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

1. личностная ориентация образования;
2. профильность;

3. практическая направленность;

4. мобильность;

реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

Адресат программы – дети 7-14 лет

Сроки реализации программы: 1 год

Объем программы: 312 часов.

Форма обучения: очная

Режим работы: 3 раза в неделю по 2 часа

Количество обучающихся в группе: 10 – 15 человек.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель программы: приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни, укреплению психического и физического здоровья детей через спортивные занятия.

Задачи программы:

Обучающие:

- овладение основами технических приёмов, 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;
- изучение истории футбола, технике и тактике, правил игры в мини - футбол.

Развивающие:

- укрепление здоровья и закаливание организма
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

Воспитательные:

- привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене,

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В ходе практических занятий учащиеся группы получают элементарные навыки судейства игр по футболу и мини-футболу и первичные навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в группе после того, как усвоены основные правила игры. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять простейшие упражнения.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Форма организации деятельности: групповая, индивидуальная.

Форма и режим занятий: Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для занятий по мини-футболу на 312 часов и направлена на доступный для детей данного возраста уровень освоения навыков и умений игры в мини-футбол.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы:

В физкультурно-спортивные группы принимаются дети с 7 по 14 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

1.3 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № | Наименование разделов и тем раздела, темы В том числе, теория, практика, контроль | Всего часов |
|----|--|-------------|
| 1 | Техническая подготовка | 53 |
| 2 | Различные способы перемещения | 6 |
| 3 | Удары по мячу ногой | 4 |
| 4 | Удары по мячу головой | 10 |
| 5 | Прием (остановка) мячей | 4 |
| 6 | Ведение мяча | 8 |
| 7 | Обманные движения (финты) | 10 |
| 8 | Отбор мяча | 5 |
| 9 | Комплексное выполнение технических приемов | 4 |
| 10 | Тактическая подготовка | 35 |
| 11 | Тактика игры в атаке | 8 |
| 12 | Тактика игры в обороне | 15 |
| 13 | Тактика игры вратаря | 15 |
| 14 | Общая физическая подготовка | 54 |
| 15 | Специальная физическая подготовка | 36 |
| 16 | Соревнования | 19 |
| 17 | Игровая подготовка | 46 |
| 18 | Инструкторская и судейская практика | 10 |
| 19 | Медицинское обследование | 4 |
| 20 | Восстановительные мероприятия | 5 |
| 21 | Кол. час. в спортивно-оздоровительном лагере | 36 |
| | Итого: | 312 |

Краткое описание содержания программного материала

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные:

- об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
- В процессе обучения и тренировки занимающиеся должны приобрести следующие навыки учебной работы и судейства соревнований по мини-футболу: освоить терминологию, принятую в мини-футболе; уметь

подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований;

Метапредметные:

- обучающиеся должны уметь: выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;

- - принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в качестве 2-го судьи, судьи-хронометриста.

- владеть основами техники мини-футбола; знать основы судейства.

Личностные:

- уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом.

- руководить командой своего класса на общешкольных соревнованиях.

СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности обучающихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование. Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления обучающихся:

| Объект наблюдения | Степень и признаки утомления | Небольшая | Средняя | Большая (недопустимая) |
|-------------------|------------------------------|-----------|---------|------------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

Общая подготовленность

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5x6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3x10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Челночный бег 104 м (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии

поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой

отметке, возвращается к месту старта.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Специальная подготовленность

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Ведение мяча по «восьмерке» (рис. 1). На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке В. Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

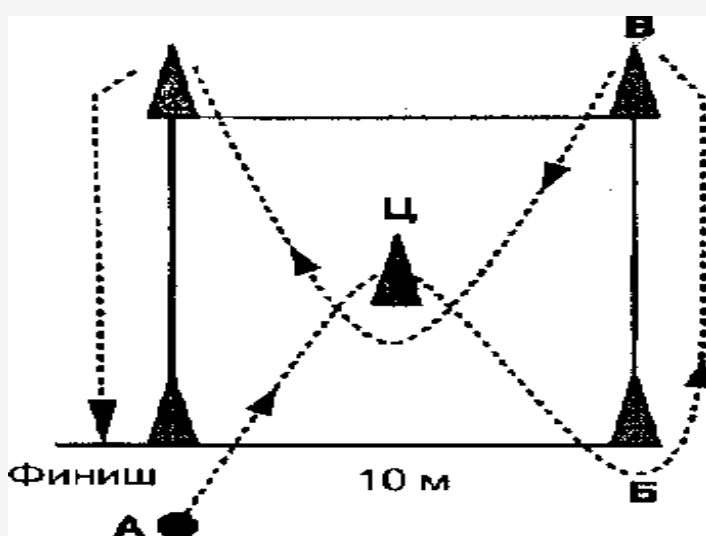


Рис. 1 Ведение мяча по «восьмерке»

Ведение мяча по границе штрафной площади (рис. 2).

Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый

разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

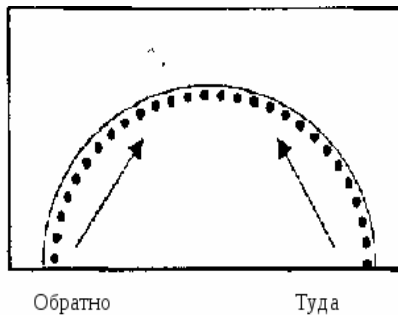


Рис. 2. Ведение по границе штрафной площади

Материально – техническое обеспечение образовательной программы

- Футбольное поле 35x70 с естественным покрытием;
- Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная);
- Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);
- Комплект футбольных мячей (на команду);
- Футбольные ворота;
- Воротные сетки;
- Компрессор для накачки мячей;
- Стойки и «пирамиды» для обводки;
- Видеоматериалы о технических приёмах в футболе;
- DVD-диски о технических приёмах в футболе;
- Раздаточный материал для родителей: А) Экипировка футболиста. Б) Правила поведения и безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу. В) спортивный инвентарь и оборудование в футболе.
- Правила соревнований по футболу.

Информационные условия реализации программы:

- Видеофильм обучение футболу – YouTube
- работа с сайтом образовательной организации (результаты соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

Дидактические материалы:

- -Схемы и плакаты освоения технических приемов.
- -Правила соревнований.
- -Правила судейства.
- Положение о соревнованиях.
- Рекомендации по организации безопасности.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений.
- Инструкции по охране труда.

Оценочные материалы

Программа предусматривает пакет диагностических методик, позволяющих определить достижения обучающимися планируемых предметных, метапредметных и личностных результатов.

Личностный: мотивация занятий физической культурой и здорового образа жизни. (методика «Мотивы занятия спортом» А.В. Шаболтас).

Дисциплинированность, упорство и настойчивость в достижении поставленных целей (методика Е.П. Ильина, Е.К. Фещенко).

Метапредметный: умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях. (методика на эмоциональный интеллект Н.Холл). Умение оказывать помощь своим сверстникам. (тест коммуникативных умений Михельсона). Умение вести наблюдения за показателями своего физического развития. (внешние признаки утомления при занятии физическими упражнениями по Н.Б.Танбиану).

Предметный: Знать о физических качествах и правилах их тестирования. (Опрос. Тест «Физические качества человека»). Выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом. (Сдача контрольных нормативов – таблица 1,2). Знать правило подвижных игр, уметь их организовать. (Опрос. Самостоятельная организация игр). Знать основы личной гигиены, причины травматизма и правила его предупреждения. (Опрос).

ЛИТЕРАТУРА

Литература для педагога:

1. Мини-футбол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.
2. Андреев СЛ. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.
3. Андреев СЛ. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
4. Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
5. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.- 255 с.
6. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.
7. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
8. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр
9. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2000.- 86 стр. (Библиотечка тренера)

Литература для обучающихся:

1. Правило игры по мини-футболу.
2. Муравьев В.А. От значка ГТО к Олимпийским медалям.