

**Управление образования Шкотовского муниципального района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа»
Шкотовского муниципального района**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ ШМР
Пятёрко А.О.
_____ 2023 г.



«МИНИ - ФУТБОЛ»

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта

Возраст учащихся: 5 – 15 лет

Срок реализации: 3 года

Зинченко Владимир Николаевич
тренер-преподаватель

пгт Смоляниново
2023 г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Программа «Мини-футбол» разработана по авторской методике на основании методических рекомендаций по составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ утвержденных приказом Министерства образования Приморского края № 23а – 330 от 31.03.2022 г.

Мини – футбол – больше, чем игра. Массовый, зрелищный, игровой вид спорта.

В современных условиях всё более остро встаёт проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Мини-футбол способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы. В игре футболист выполняет высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей подростков, воспитывает моральные, волевые качества, трудолюбие, целеустремленность, ответственность.

Актуальность данной программы заключается в содействии улучшению здоровья обучающихся через формирование потребности к занятиям спорта, реализации себя как спортсмена по виду спорта мини-футбол.

Направленность программы – физкультурно - спортивная

Язык освоения программы – государственный язык РФ – русский

Уровень освоения – стартовый – 1 год, базовый – 2 и 3 года обучения.

Отличительная особенность - программа направлена не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Адресат программы – в секцию по программе «Мини-футбол» принимаются мальчики и девочки, проявляющие интерес и мотивацию к

данной предметной области. Возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы 5 - 15 лет.

Организация образовательного процесса

Набор и зачисление в группу осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя) обучающегося, не достигшего возраста 14 лет; при предоставлении медицинской справки, подтверждающей допуск к занятиям по физической культуре.

Формирование (комплектование) групп обучающихся, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 1 год - 2 раза в неделю, 2 год – 4 раза в неделю, 3 год – 4 раза в неделю.

Время проведения занятий: 1 год - 1 час, 2 год – 2 часа, 3 год – 2 часа.

Срок реализации программы: 3 года (108 недель): 1 год (36 недель), 2 год (36 недель), 3 год (36 недель).

Объем программы: 648 часов: 1 год – 72 часа, 2 год – 288 часов, 3 год – 288 часов.

Наполняемость группы: 15 – 25 человек.

Возрастная категория: 5 – 15 лет.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – подготовка физически развитых юных спортсменов 5 – 15 лет проживающих на территории Шкотовского муниципального округа, по средствам мини – футбола.

Задачи программы:

Воспитательные:

- формировать коммуникативные навыки со сверстниками;
- воспитать трудолюбие, стремление к двигательной активности;
- воспитать ответственность, упорство, силу воли;
- воспитать моральные и волевые качества;
- воспитать ответственность к требованиям выполнения заданий, дисциплинированность;
- привить стремление к здоровому образу жизни.

Развивающие:

- развить умственную и физическую работоспособность;
- развить выносливость, скоростные и скоростно-силовые способности;
- развить навыки ориентировки в пространстве, координации движений и пластики, владения своим телом;
- развить познавательную активность учащихся.

Обучающие:

- познакомиться с правилами здорового образа жизни;
- освоить основные направления и «базу» данной программы;
- научиться практическим применением теоретических знаний;
- повысить тренировочные и соревновательные нагрузки, уровень владения навыками игры в процессе многолетней подготовки.
- техническим и тактическим приёмам мини-футбола.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 года обучения (стартовый уровень)

№	Название раздела	Количество часов	Форма
---	------------------	------------------	-------

п/п		Всего	теория	практика	контроля/аттестации
1	Знакомство с программой	3	3		Устный опрос
1.1	История развития футбола	1	1		
1.2	Техника безопасности на занятиях мини-футболом	1	1		
1.3	Правила игры	1	1		
2	Общая физическая подготовка	64		64	Контрольные упражнения
2.1	Базовая физическая подготовка	24		24	
2.2	Подвижные игры	10		10	Игра
2.3	Техническая подготовка	10		10	Контрольные упражнения
2.4	Тактическая подготовка	10		10	
2.5	Игровая практика	10		10	Игра
3	Правила проведения соревнований	1		1	Устный опрос
4	Контрольные нормативы и итоговая аттестация	4		4	Контрольные упражнения
	Итого:	72	3	69	

Содержание учебного плана 1 года обучения (стартовый уровень)

1 Раздел. Знакомство с программой

1.1 Тема: История развития футбола

Теория: История развития футбола нашей стране.

1.2. Тема: Техника безопасности на занятиях мини-футболом.

Теория: Гигиена, режим, питание юного спортсмена. Влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни.

1.3. Тема: Правила игры.

Теория: Повторение правил игры в мини- футбол

2 Раздел. Общая физическая подготовка

2.1 Тема: Базовая физическая подготовка

*Практика:*Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости). Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты). Акробатические упражнения (развитие ловкости). Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

2.2. Тема: Подвижные игры

Практика: Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты.

2.3 Тема: Техническая подготовка

Практика: Передвижения, остановки, повороты и прыжки. Удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча. Специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем.

2.4. Тема: Тактическая подготовка

Практика: Обучение групповым действиям в атаке. Коллективные действия игроков в защите. Оценка расстановки сил (своих и противника). Положение мяча в конкретный момент игры, направление полёта мяча, предугадывать действия партнёров, разгадывать замыслы противников. Быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

2.5. Тема: Игровая практика

Практика: Учебные и спортивные игры.

3 раздел. Правила проведения соревнований

Практика: Основные правила судейства соревнований.

4 раздел. Контрольные нормативы и итоговая аттестация

Практика: Выполнение нормативов по специальной физической подготовке, по общей физической подготовленности.

Учебный план 2 года обучения (базовый уровень)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Всего	теория	практика	
1	Знакомство с программой	3	3		Устный опрос
1.1	История развития футбола	1	1		
1.2	Техника безопасности на занятиях мини-футболом	1	1		
1.3	Правила игры	1	1		
2	Общая физическая подготовка	280		280	Контрольные упражнения
2.1	Базовая физическая подготовка	80		80	
2.2	Подвижные игры	50		50	Игра
2.3	Техническая подготовка	50		50	Контрольные упражнения
2.4	Тактическая подготовка	50		50	
2.5	Игровая практика	50		50	Игра
3	Правила проведения соревнований	1		1	Устный опрос
4	Промежуточная аттестация	4		4	Контрольные упражнения
	Итого:	288	3	285	

Содержание учебного плана 2 года обучения (базовый уровень)

1 Раздел. Знакомство с программой

1.1 Тема: История развития футбола

Теория: История развития футбола нашей стране.

1.2. Тема: Техника безопасности на занятиях мини-футболом.

Теория: Гигиена, режим, питание юного спортсмена. Влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни.

1.3. Тема: Правила игры.

Теория: Повторение правил игры в мини- футбол

2 Раздел. Общая физическая подготовка

2.1 Тема: Базовая физическая подготовка

*Практика:*Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости). Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты). Акробатические упражнения (развитие ловкости). Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

2.2. Тема: Подвижные игры

Практика: Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты.

2.3 Тема: Техническая подготовка

Практика: Передвижения, остановки, повороты и прыжки. Удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча. Специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем.

2.4. Тема: Тактическая подготовка

Практика: Обучение групповым действиям в атаке. Коллективные действия игроков в защите. Оценка расстановки сил (своих и противника). Положение мяча в конкретный момент игры, направление полёта мяча, предугадывать действия партнёров, разгадывать замыслы противников. Быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

2.5. Тема: Игровая практика

Практика: Учебные и спортивные игры.

3 раздел. Правила проведения соревнований

Практика: Основные правила судейства соревнований.

4 раздел. Промежуточная аттестация

Практика: сдача промежуточной аттестации – переводных нормативов по

офп, сфп и технической подготовке.

Учебный план 3 года обучения (базовый уровень)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Всего	теория	практика	
1	Знакомство с программой	3	3		Устный опрос
1.1	История развития футбола	1	1		
1.2	Техника безопасности на занятиях мини-футболом	1	1		
1.3	Правила игры	1	1		
2	Общая физическая подготовка	280		280	Контрольные упражнения
2.1	Базовая физическая подготовка	80		80	
2.2	Подвижные игры	50		50	Игра
2.3	Техническая подготовка	50		50	Контрольные упражнения
2.4	Тактическая подготовка	50		50	
2.5	Игровая практика	50		50	Игра
3	Правила проведения соревнований	1		1	Устный опрос
4	Итоговая аттестация	4		4	Участие в соревнованиях
	Итого:	288	3	285	

Содержание учебного плана 3 года обучения (базовый уровень)

1 Раздел. Знакомство с программой

1.1 Тема: История развития футбола

Теория: История развития футбола нашей стране.

1.2. Тема: Техника безопасности на занятиях мини-футболом.

Теория: Гигиена, режим, питание юного спортсмена. Влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни.

1.3. Тема: Правила игры.

Теория: Повторение правил игры в мини- футбол

2 Раздел. Общая физическая подготовка

2.1 Тема: Базовая физическая подготовка

*Практика:*Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости). Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты). Акробатические упражнения (развитие ловкости). Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

2.2. Тема: Подвижные игры

Практика: Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты.

2.3 Тема: Техническая подготовка

Практика: Передвижения, остановки, повороты и прыжки. Удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча. Специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем.

2.4. Тема: Тактическая подготовка

Практика: Обучение групповым действиям в атаке. Коллективные действия игроков в защите. Оценка расстановки сил (своих и противника). Положение мяча в конкретный момент игры, направление полёта мяча, предугадывать действия партнёров, разгадывать замыслы противников. Быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

2.5. Тема: Игровая практика

Практика: Учебные и спортивные игры.

3 Раздел: Правила проведения соревнований

Практика: Основные правила судейства соревнований.

4 раздел: Итоговая аттестация

Практика: итоговая аттестация включает в себя участие в соревнованиях.

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

- будет знать основы здорового образа жизни;
- будут развиты чувства коллективизма и ответственность за свои поступки;
- будут развиты чувство воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, дружбы;

Метапредметные:

- будет знать, как укрепить своё здоровье;
- будет знать как развить основные физические качества и повышение функциональных способностей;
- приобретет выносливость, скоростные и скоростно-силовые способности;

Предметные:

- будет знать, как быть гармонично физически развитым;
- будет уметь контролировать тренировочные и соревновательные нагрузки, уровнем владения игрой в процессе многолетней подготовки.
- будет владеть техническими и тактическими приёмам мини-футбол.

Раздел № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал МБОУ «СОШ № 27 пгт Смоляниново
- спортивный зал МАУ ФСК «ЛУЧ» пгт Смоляниново
- стадион пгт Шкотово
- спортивный инвентарь:
 - футбольные ворота
 - футбольные мячи
 - шведская стенка
 - конусы для обводки
 - манишки
 - скакалки
 - свисток
 - секундомер

2.2. Учебно – методическое и информационное обеспечение:

Методические и дидактические пособия:

- фильмы: «Офсайд», «Третий тайм», «Матч» «Тренер», «Матчевые встречи футбольных команд»

- видеоматериалы:

https://www.youtube.com/watch?v=2e2u9XO9_98

<https://www.youtube.com/shorts/uzbWvg5MXKo>

<https://www.youtube.com/shorts/xiGu2b1BwQA>

<https://www.youtube.com/shorts/MCezUQF-S9k>

<https://www.youtube.com/shorts/ZXfyPkkIZzg>

- рассказ и объяснение тактики игры с фигурами на магнитной доске с разметкой футбольного поля

- печатные пособия (текстовый материал; наглядные комплекты цветных листовок и карточек с подробным описанием комплексов физических упражнений, печатные рисунки, таблицы и схемы по технике и тактики, и правилам соревнований по мини - футболу)

2.3. Оценочные материалы и формы аттестации

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	Возраст, лет			
	5-7	8-10	11-12	13-15
Бег 30 м с высокого старта, (сек.)	4,9	4,7	4,6	4,4
Бег 400 м, (сек.)	-	67,0	65,0	64,0
Челночный бег, 3*10 м, (сек.)	8,3	8,2	8,1	8,0
6-минутный бег, (м)	1400	1500	1600	1650
Прыжок в высоту с места, (см)	57	59	62	64
Прыжок в длину с места, (см)	180	200	220	225
Метание набивного мяча (1 кг), (м)	7,6	7,8	8,0	8,2
Подтягивание из виса на перекладине, (раз)	6	8	9	10
Отжимания из упора на полу, (раз)	15	20	25	30

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	Возраст, лет
------------------------	--------------

	5-7	8-10	11-12	13-15
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	15	20	25	30
Жонглирование мяча головой, (раз)	15	17	20	25
Бег, 30 м с ведением мяча, (сек)	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег, 5*30 м с ведением мяча, (сек)	32,0	30,0	28,0	27,0
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам, (сек)	10,5	10,0	9,5	9,0
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, (число попаданий)	4	4	5	5

Для вратарей

Контрольные упражнения	Возраст, лет			
	5-7	8-10	11-12	13-15
Вбрасывание мяча в цель, (число попаданий)	5	5	6	7
Удар ногой с полулета в цель, (число попаданий)	4	5	5	6

Виды контроля

Виды контроля	Содержание	Методы, формы контроля	Сроки исполнения
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным видам деятельности на отдельных занятиях	Текущая проверка умений проводится в форме наблюдения выполнения упражнений	В течение учебного года
Оперативный контроль	Оперативный контроль за функциональным состоянием обучающихся, оценка переносимости нагрузки, выявление отклонений в состоянии здоровья	На каждом занятии контролируется влияние физической нагрузки на каждого обучающегося	В течение учебного года
Начальная аттестация	Проверка и оценка физического состояния обучающихся	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	Сентябрь
Промежуточная аттестация	Оценка качества освоения обучающимися	Сдача контрольных нормативов по ОФП	Декабрь

	содержания общеразвивающей программы по итогам учебного полугодия.	и СФП. Соревнования	
Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы по итогам 1 года обучения	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Соревнования	Май

Формы аттестации

Формы подведения итогов:

Способы определения результативности реализации программы подводятся на основе имеющихся контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), результатов участия в соревнованиях различного уровня.

В начале учебного года (сентябрь) проводятся контрольные нормативы по физической подготовке, в середине учебного года (декабрь) – контрольные нормативы по технической подготовке, и в конце учебного года (май) обязательная сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке, для перевода на следующий год обучения.

2.3. Методические материалы

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.

Теория проходит в процессе учебно – тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по мини – футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы:

- описание

- объяснение
- рассказ
- разбор
- указание
- команды и распоряжения
- подсчет

Наглядные методы:

- показ упражнений и техники мини – футбольных приемов
- использование учебных наглядных пособий
- видеофильмы, фрагменты, слайды, DVD

Практические методы:

- метод упражнений
- метод разучивания по частям
- метод разучивания в целом
- метод круговой тренировки
- соревновательный метод
- игровой метод
- непосредственная помощь педагога

Формы обучения:

- индивидуальная
- фронтальная
- групповая
- поточная

2.4. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36	36
Количество учебных дней		72	288	288
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2023- 31.12.2023	15.09.2024- 31.12.2024	15.09.2025- 31.12.2025
	2 полугодие	11.01.2024- 31.05.2024	11.01.2025- 31.05.2025	11.01.2026- 31.05.2026

Возраст детей, лет	5 – 7 лет	8 – 10 лет	11 – 15 лет
Продолжительность занятий, час	1 ак.ч.	2 ак.ч.	2 ак.ч.
Режим занятий	2 раза/нед	4 раза/нед	4 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час	72	288	288

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Дата
1	Беседа «Распорядок дня для спортсмена»	октябрь
2	Беседа «Правильное питание в жизни спортсмена»	ноябрь
3	Практическое занятие «Умей оказать первую медицинскую помощь»	1 раз в полугодие
4	Дискуссия «Допинг и спорт»	апрель
5	Познавательный час «Безопасность на воде»	май
6	Первенство Приморского края по мини – футболу	октябрь
7	Дальневосточный турнир по мини-футболу	ноябрь
8	Фестиваль футбольной Академии «Искра»	ноябрь - декабрь
9	Дальневосточный детский футбольный Фестиваль «Юное Динамо»	декабрь

Список использованной литературы

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. М: Просвещение, 2021.
2. Футбол. Методика тренировки техники игры учеб.-методич. пособие / сост. С.В. Голомазов; под общ. ред. С.В. Голомазова, Б.Г. Чирва. М.: ТВТ Дивизион, 2020.
3. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» учеб.-методич. пособие / сост. С.В. Голомазов; под общ. ред. С.В. Голомазова, Б.Г. Чирва. М.: ТВТ Дивизион, 2020.
4. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов. М.: ТВТ Дивизион, 2020.
5. Юный футболист учеб. пособие для тренеров / сост. А.П. Лаптеев; под общ. ред. А.П. Лаптеева, А.А. Сучилина. М.: Физкультура, 2020.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 638659264186898037567612618100491810558963418007

Владелец Пятёрко Александра Олеговна

Действителен с 08.12.2023 по 07.12.2024