

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 100
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

решением
Педагогического совета
ГБОУ школы №100
Калининского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от «15» 08 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
ГБОУ школы №100
Калининского района
Санкт-Петербурга
от «08» 08 2021 г. № 400-ф
Директор  О.А.Лудкова



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«МИНИ-ФУТБОЛ»
Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 7-13 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Чудаков Дмитрий Юрьевич,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

В последние годы особенно остро встал вопрос о месте и роли спорта в эстетическом и в духовном воспитании детей. Особенно тесно это связано с дополнительным образованием в детских учреждениях.

Спортсмены, пришедшие в футбол из других видов спорта, отвечают лишь минимальным требованиям к технической и тактической подготовке. Поэтому, занятия футболом нужно начинать уже в начальном школьном возрасте. Возраст 7-8 лет является оптимальным для начала занятий футболом. В этом возрасте девочки довольно часто опережают мальчиков в своем физическом развитии. В младшем школьном возрасте активно развиваются такие физические качества как ловкость, быстрота. Они легко осваивают сложно координационные действия.

Огромное значение имеет правильное планирование тренировочного процесса у юных футболистов. На начальном этапе подготовки закладывается фундамент, на котором в дальнейшем будет строиться профессиональное мастерство футболистов. При определении перспективности к занятиям футболом нельзя не учитывать возрастные особенности детей, а также объективные закономерности развития, формирование систем организма, двигательных и других функций, применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей каждого учащегося в овладении игрой.

Направленность Программа «Мини-футбол» относится к физкультурно-спортивной направленности. По уровню освоения программа является базовой.

Адресат программы - Программа «Мини-футбол» предназначена для учащихся 7 - 13 лет.

Актуальность. Помимо своей физкультурно-спортивной направленности, футбол способствует развитию умственного мышления, формированию чувства коллективизма, улучшению овладения ключевыми компетенциями, направлен на рациональную организацию свободного времени учащихся.

Цели:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры учащегося через занятия мини-футболом;
- социализация учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся.

Задачи:

Обучающие:

- обучение двигательным навыкам и умениям;
- обучение правилам техники безопасности при выполнении спортивных упражнений и во время игры по мини-футболу;
- обучить навыкам личной гигиены на занятиях спортом и после таковых;
- обучение тактике и технике игры в мини-футбол;
- обучить правилам игры в мини-футбол и жестах арбитра.

Развивающие:

- развитие двигательных умений и навыков;
- развитие физической подготовленности;
- развитие быстроты мышления;
- развитие уверенности в себе;
- развитие чувства коллективизма.

Воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств у обучаемых;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- воспитание культуры общения в коллективе;

Условия реализации программы:

Программа «Мини-футбол» рассчитана на 3 года обучения. Набор учащихся осуществляется на добровольной основе. Главное требование — отсутствие медицинских противопоказаний. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, за год — 36 часов. Возможно проведение дистанционного обучения – Приложение №1.

Возможен добор в группы сверх зачисленного списочного состава по приказу директора. На второй год учащиеся зачисляются автоматически после окончания первого года обучения или без окончания первого года при обладании необходимыми умениями для второго года обучения. На третий год зачисляются учащиеся, успешно закончившие два года обучения по программе, готовые добровольно участвовать в соревнованиях районного и городского уровня, а также учащиеся, обладающие необходимыми умениями по результатам тестирования педагогом дополнительного образования. Занятия проводятся в спортивном зале или на школьном стадионе.

Форма организации деятельности:

- групповая
- индивидуально-групповая

Формы занятий:

- беседа
- теоретическое занятие
- практическое занятие
- учебно-тренировочные игры
- соревнования/ товарищеские матчи
- тестирование

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

- спортивный зал;
- мячи футбольные 12 шт.;
- футбольные ворота - 2 шт.;
- баскетбольные мячи – 5шт.;
- набивные мячи 3кг – 5шт;
- гимнастические скамейки - 6 шт.;
- маты гимнастические - 12 шт.;
- скакалки - 5 шт.;
- секундомер - 1 шт.;
- свисток - 1 шт.;
- раздевалки – 2 шт.

Планируемые результаты:

Личностные:

-умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;

- управление поведением партнёра – контроль, коррекция, оценка его действий;

-критично относиться к своему мнению;

-умения следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности; -способность ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «спорт», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого»;

- освоение личного смысла занятий спортом; желания продолжать поддерживать свой организм в спортивной форме, вести здоровый образ жизни.

Метапредметные:

-освоение способов двигательной деятельности;

-соответствующий Федеральному Стандарту уровень физической подготовленности учащихся;

-способность к мобилизации сил и энергии за кратчайший временной период, к волевому усилию (к моментальному выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий;

-контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;

-коррекция — внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами;

-оценка — выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов работы;

-мотивации достижения цели и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.

Предметные:

-освоение двигательных навыков и умений;

-освоение правил техники безопасности при выполнении спортивных упражнений и во время игры по мини-футболу;

- освоение навыков личной гигиены на занятиях спортом и после таковых;

- освоение тактики и техники игры в мини-футбол;

- освоение правил игры в мини-футбол и жестов арбитра;

-выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

-освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила по технике безопасности.	1	1		опрос
2.	Техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	4		2	Тестирование
3.	Техника ударов, передач и остановок мяча	4		4	Тестирование
4.	Техника ведения мяча	6		2	Тестирование
5.	Техника защитных действий	4	1	5	Тестирование
6.	Тактика игры	4	2	4	Тестирование
7.	Учебно-тренировочные игры	4		4	Соревнования
8.	Общая физическая подготовка	4		4	Тестирование
9.	Специальная физическая подготовка	4		4	Тестирование
10.	Итоговое занятие.	1		1	Итоговая игра
	Итого:	36	4	32	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Требования к технике безопасности.	1	1		беседа
2.	Техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	4		2	тестирование
3.	Техника ударов, передач и остановок мяча	4		4	тестирование
4.	Техника ведения мяча	6		2	тестирование
5.	Техника защитных действий	4	1	4	тестирование
6.	Тактика игры	4	3	4	тестирование
7.	Учебно-тренировочные игры	4		4	Соревнования/ товарищеские матчи
8.	Общая физическая подготовка	4		4	тестирование
9.	Специальная физическая подготовка	4		4	тестирование
10.	Итоговое занятие.	1		1	Итоговая игра
	Итого:	36	4	32	

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Требования к технике безопасности.	1	1		Опрос
2.	Техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	4		2	Тестирование
3.	Техника ударов, передач и остановок мяча	4		4	Тестирование
4.	Техника ведения мяча	6		2	Тестирование
5.	Техника защитных действий	4	1	5	Тестирование
6.	Тактика игры	4	2	4	Тестирование
7.	Учебно-тренировочные игры	4		4	Тестирование
8.	Общая физическая подготовка	4		4	Тестирование
9.	Специальная физическая подготовка	4		4	Сдача контрольных нормативов
10.	Итоговое занятие.	1		1	Тестирование
	Итого:	36	4	32	

Содержание образовательной программы

1. Вводное занятие.

Теория. История возникновения и развития футбола. Основные правила игры в мини-футбол. Правила техники безопасности. Правила личной гигиены. Требования, предъявляемые к форме, оборудованию и спортивному инвентарю.

2. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Теория. Стойки игрока. Техника игровых приемов и действий. Виды стартов. Основные элементы технических передвижений.

Практика. Перемещение в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения.

Старты из различных положений: низкий старт, из положения сидя, из положения сидя спиной вперед, с кувырком, с быстрой работой ног, после прыжков на месте. Выполнение комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения, остановки, повороты, ускорения. Тестирование.

3. Техника ударов, передач и остановок мяча.

Теория. Техника игровых приемов и действий. Способы постановки ноги при ударе, передаче и остановке мяча, головы при ударе, прием мяча грудью без сопротивления защитников.

Практика. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, средней, внутренней и внешней частью подъема, внешней стороной стопы, носком. Ввод мяча из-за боковой линии.

Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней, внутренней и внешней частью подъема, внешней стороной стопы, носком. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мяча в цель. Удары головой. Выполнение квадратов 4:2, 4:3, 5:2, 5:3 в три касания. Отработка передач: в парах, в тройках. Остановка мяча в воздухе ногой и грудью.

Тестирование.

4. Техника ведения мяча.

Теория. Техника ведения мяча со сменой направления и скорости ведения. Постановка ноги при ведении мяча. Положение тела при ведении мяча.

Практика. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Постановка ног при ведении мяча: внешней стороны стопы, внутренней, подъемом, подошвой.

Выполнение комбинаций из освоенных элементов: ведение, с последующим ударом, с последующей передачей, с последующей остановкой.

Отработка техники постановки положения тела при владении мячом: с отклонением в сторону, с отклонением назад, «нырок» вперед. Тестирование.

5. Техника защитных действий.

Теория. Основные действия защитников. Постановка ног при отборе, движении и подкатах. Тактические действия при отборе мяча. Техника и тактика игры вратаря.

Практика. Выполнение основных действий защитников: отбор мяча без движения лицом к сопернику, у стоящего соперника, у бегущего соперника.

Постановка ног защитника: ноги согнуты в коленях вместе, одна нога выдвинута вперед, выполнение подкатов.

Выполнение тактических действий при отборе мяча: движение спиной назад лицом к сопернику с отбором мяча. Выполнение комбинаций из освоенных элементов: отбор мяча с дальнейшей передачей, с дальнейшим ударом по воротам.

Отработка вратарской техники: постановка рук, ног при приеме летящего мяча, катящегося мяча, прыжок в сторону с отбиванием мяча в сторону, вынос мяча от ворот.

Тестирование.

6. Тактика игры.

Теория. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Разбор тактических схем на игровом планшете. Разбор взаимодействия вратаря и защитников.

Практика. Выполнение тактики свободного нападения: нападение в игровых занятиях 3:1, 3:2, 4:3, 2:1 с атакой и без атаки на воротах.

Выполнение тактики позиционного нападения: нападение в игровых занятиях 3:3, 2:2, 4:4, с атакой и без атаки на воротах. Игры на удержание мяча с заданиями: без нейтрального, с нейтральным, с несколькими нейтральными, ручной мяч. Двусторонние игры. Тестирование.

7. Учебно-тренировочные игры

Теория. Правила техники безопасности. Анализ. Разбор технико-тактических действий и ошибок.

Практика. Проведение соревнований различного уровня. Товарищеские встречи.

8. Общая физическая подготовка.

Теория. Влияние физической подготовки на организм человека. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, координации движений, ловкости. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств: бег на скорость, бег на выносливость (2 км), непрерывный бег с чередованием скорости, бег «змейкой», «восьмеркой», «челночный бег». Бег и ходьба спиной вперед в максимальном темпе, по прямой, с поворотами на 180 и 360 градусов.

Выполнение упражнений на силу: приседания, отжимания, подтягивание, выпрыгивание с подтягиванием коленей. Тестирование.

9. Специальная физическая подготовка.

Теория. Влияние специальной физической подготовки на организм человека. Комплекс упражнений на развитие мышц, туловища, плечевого пояса. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение специальных физических упражнений:

на растяжку мышц нижних конечностей, верхнего плечевого пояса, туловища.

Для нижних конечностей: маховые движения ногами, наклоны с широко стоящими ногами, наклоны вперед в упоре сидя. Прыжки на скакалке: одиночные, в парах. «Много скоки» через препятствия, прыжки в длину. Ведение набивного мяча на скорость.

Для верхнего плечевого пояса: маховые движения руками, наклоны вперед из положения стоя с утяжелителями для рук.

Для туловища: из положения стоя наклоны вперед - назад, из положения сидя на полу наклоны вперед, из положения сидя на полу поднимание ягодиц, прогиб назад. Акробатические

упражнения на матах: кувырки, прыжки, группировка тела. Тестирование.

10. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов года обучения. Награждение. Индивидуальные рекомендации.

Практика. Учебно-тренировочная игра.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество во учебных часов	Режим занятий
1 год	06.09.2019	22.05.2019	36	36	1 раз в неделю по 1 часу
2 год	05.09.2020	22.05.2021	36	36	1 раз в неделю по 1 часу
3 год	04.09.2021	21.05.2022	36	36	1 раз в неделю по 1 часу

Оценочные и методические материалы

Информационные источники:

Для педагога ДО

1. Андреев, С.Н. Эволюция мини-футбола (футзала) в современную автономную разновидность классического футбола / С.Н. Андреев // Теория и методика футбола. – 2007. – № 1. – С. 6-7
2. Круглыхин, В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола/ В.А. Круглыхин, Е.В. Разова, - М.: Советский спорт, 2015. - 186 с.
3. Губа, В.П. Теория и методика мини-футбола (футзала): [учебник] / В.П. Губа. М.: Спорт, 2016. — 201 с.
4. Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин. – М.: Физическая культура, 2007. - 120 с.
5. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: школа технического мастерства для молодых / Х. Вайн. — М.: Олимпия Пресс, 2004. 244 с.
6. Швыков, И.А. Футбол в школе / И.А. Швыков. – М.: Терра Спорт, 2002. - 144 с.

Для учащихся

1. Якушин, М.И. Вечная тайна футбола/ М.И. Якушин. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 164 с. [Электронный ресурс], -<http://fanat1k.ru/library-read-158.php>
2. Чернов В. Тигр в алой майке [Электронный ресурс], -<http://e-libra.ru/read/363088-tigr-v-aloy-mayke.html>
Абрамов С. Выше Радуги [Электронный ресурс], -http://bookz.ru/authors/sergei-abramov/vibe-rad_543/1-vibe-rad_543.html
3. Гришэм, Д. Трибуны / Д.Гришэм. – М.: АСТ/Астрель, 2008. - 224 с. [Электронный ресурс], - <http://avidreaders.ru/book/tribuny.html>
4. Другов В., Товаровский М. Тройка без тройки [Электронный ресурс], - <https://www.litmir.co/bd/?b=271884>
5. Александрова Н. Четвертый в команде [Электронный ресурс], - <https://www.livelib.ru/book/1000612781-chetvertyj-v-komande-nina-aleksandrova>
Никоненко С., Тихомиров О. Догоняйте, догоняйте. [Электронный ресурс], - <http://fanread.ru/book/9121891>
6. Демиденко М. Волшебный мяч [Электронный ресурс], - <https://www.livelib.ru/book/1000567116-volshebnyj-myach-mihail-demidenko>
7. (16 +) Шолохова, Е. Звезда/ Е.Шолохова. – Аквилегия -М, 2015. - 256 с. [Электронный ресурс], -<https://profilib.com/chtenie/88450/elena-sholokhova-zvezda.php>
8. Володин, В. Энциклопедия для детей / В. Володин. Том 20. Спорт. - Аванта+, 2006. – 624 с.
9. Егоров, С. Евгений Ловчев. "Спартак" и другие. – М.: АСТ, 2016. – 288 с.
10. Духон, Б. Братья Старостины / Б. Духон, Г. Морозов. - М.: Молодая гвардия, 2012. - 288 с. [Электронный ресурс], -<http://fanread.ru/book/8688107/?page=19>
11. Васильев, П. Гвардия советского футбола /П. Васильев, Лыткин О. – М.: Молодая гвардия, 2015. – 384 с. [Электронный ресурс], - <https://www.bookcity.club/274>
12. Галедин, В.И. Лев Яшин/ В. Галедин. – М.: Молодая гвардия, 2014. – 301 с.
13. Галедин, В.И. Бесков/В.И. Галедин, А.М. Щукин. - М.: Молодая гвардия, 2015. – 416 с.
14. Мостовой А. По прозвищу "Царь" /А. Мостовой, Д. Целых. – М.: Эксмо, 2016. – 320 с. [Электронный ресурс], -<http://www.libros.am/book/read/id/221478/slug/po-prozvisshu-car>

15. Райан М. Фабио Капелло. Босс/М. Райан. – М.: АСТ,2013. - 448 с. [Электронный ресурс], - <http://fanread.ru/book/10377018/?page=2>
16. Колосков В.И. В игре и вне игры/В.И. Колосков. - М. Детектив-Пресс,2008. – 277 с. [Электронный ресурс], - <http://e-libra.ru/read/226810-v-igre-i-vne-igry.html>
17. Пеле. Я изменил мир и футбол /Пеле. – М.: Эксмо,2016. - 304 с.
18. Черданцев Г. Записки футбольного комментатора/Г. Черданцев. - М.: АСТ,2015. - 256 с.
19. Кайоли Л. Криштиану Роналду. Одержимый совершенством/Л. Кайоли. – М.: Эксмо, 2014. – 250 с.
20. Бланше Б. Зидан. Бог, который просто хотел быть человеком/Б. Бланше, Т. Фрэ-Бюрне. - М.: Этерна, 2012. – 256 с.

Контроль результативности обучения:

Формы подведения итогов	Средства выявления	Периодичность	Целеполагание
тестирование	избранные соревновательные упражнения	в конце каждой темы	оценка физического состояния учащегося
сдача контрольных нормативов	специально подготовительные упражнения	единожды на третьем году обучения	Оценка технической подготовленности Оценка тактической подготовленности Оценка психологического состояния
Соревнование/ товарищеские матчи	соревновательные	в соответствии с ежегодным планом ОДОД	достижение максимально возможного результата
опрос	ответы на вопросы	единожды	выявление знаний по технике безопасности и правил личной гигиены
учебно-тренировочная игра	соревновательные	1 раз в месяц	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Предъявление результатов обучения родителям / социальным партнёрам

Список тем занятий при дистанционном обучении

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия
1.	Требования к технике безопасности. Общая физическая подготовка	1	
2.	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек	1	
3.	Техника ведения мяча по прямой и с изменением направления движения.	1	
4.	Тактика защитных действий игрока.	1	
5.	Общая физическая подготовка.	1	
6.	Техника ударов, передач и остановок мяча. Специальная физическая подготовка	1	
7.	Тактические действия игроков.	1	
8.	Техника ведения мяча. Общая физическая подготовка	1	
9.	Техника передвижения защитника в игровых ситуациях.	1	
10.	Техника передвижения защитника, ведение с сопротивлением.	1	
11.	Техника жонглирования мячом, передачи мяча в движении. Специальная физическая подготовка	1	
12.	Техника жонглирования мячом, передачи мяча в движении.	1	
13.	Упражнения на развитие выносливости, ведение с изменением скорости и направления.	1	
14.	Упражнения на развитие быстроты, ведение с передачей.	1	
15.	Упражнения на развитие ловкости. Удары по катящемуся мячу.	1	
16.	Упражнения на развитие координации. Удары по катящемуся мячу.	1	
17.	Техника жонглирования мячом, передачи в движении. Специальная физическая подготовка	1	
18.	Техника ударов подъёмом по катящемуся мячу.	1	
19.	Ведение мяча с последующим ударом по воротам.	1	

20.	Упражнения на развитие координаций. Ведение мяча.	1	
21.	Упражнения на развитие гибкости. Удары по мячу.	1	
22.	Упражнения на развитие быстроты. Удары по мячу.	1	
23.	Упражнения на развитие силы. Остановка катящегося мяча. Остановка прыгающего мяча	1	
24.	Упражнения на развитие ловкости. Остановка мяча, жонглирование.	1	
25.	Техника ударов подъёмом по катящемуся мячу.	1	
26.	Упражнения на развитие прыгучести. Техника игры головой.	1	
27.	Упражнения на развитие прыгучести. Техника игры головой.	1	
28.	Техника ударов: упражнения на развитие силы, удары по мячу.	1	
29.	Техника ударов: упражнения на развитие ловкости, остановка прыгающего мяча, жонглирование.	1	
30.	Упражнения на развитие реакции.	1	
31.	Упражнения на развитие выносливости.	1	
32.	Упражнения на развитие быстроты.	1	
33.	Общая физическая подготовка.	1	
34.	Общая физическая подготовка. Техника ведения мяча. Техника ударов, передач и остановок мяча	1	
35	Общая физическая подготовка. Техника защитных действий.	1	
36	Итоговое занятие. Роль футбола в современном мире.	1	