

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 137»
(МАОУ СШ № 137)
660012, г. Красноярск, ул. Судостроительная, д. 50, тел. (391) 269-26-12
e-mail: sch137@mailkrsk.ru http://школа137.рф



Е.А. Духно

Приказ № 01-04-434/1 от «26» августа
2022

Дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок реализации: 3 года
Педагог дополнительного образования: Лопатин Станислав Валерьевич
Гришков Александр Юрьевич

Красноярск 2022

Пояснительная записка

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития других форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в учреждениях общего и профессионального образования.

Данная программа разработана на основе типовой программы для спортивных школ.

Программа имеет спортивно-массовую направленность (вид спорта - футбол) и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

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

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

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Цель программы: приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
2. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола.
3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.
5. Формирование потребности ведения здорового образа жизни.
6. Проведение профориентации.

Программа рассчитана на мальчиков в возрасте от 7 до 16 лет, составлена на три года обучения и обеспечивает непрерывность дополнительного образования. Она построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков.

Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

В данную программу заложены следующие принципы:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности, последовательности.

Отличительной особенностью содержания данной программы от программ специализированных спортивных школ является количество часов и адаптация к клубным условиям работы на массовость, не на спортивное мастерство.

Педагог должен отвечать следующим требованиям:

- знание теории и практики футбола, возрастных основ теории спортивной тренировки, биомеханики, физиологии, психологии, педагогики и особенно - спортивных игр;
- умение убеждать, увлекать детей;

- учет индивидуальных и возрастных особенностей ребенка;
- уважительное отношение к детям, забота о здоровье детей;
- применение на занятиях различных форм обучения, направленных на развитие обучающихся.

Основная форма организации работы – учебно-тренировочное занятие. Наполняемость групп зависит от года обучения и может составлять от 15 до 8 человек. Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические.

Данная программа создает условия для *приобретения общих (универсальных) способов действия (способностей и умений), позволяющих человеку понимать ситуацию, достигать результатов в разных видах деятельности*, что составляет основу (сущность) компетентностного подхода в дополнительном образовании. Программа направлена на становление следующих ключевых (сквозных) компетентностей:

- познавательная компетентность (способность к обучению в течение всей жизни как в личном профессиональном, так и в социальном аспекте; использование наблюдений, измерений, моделирования; комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения);

- коммуникативная компетентность (владение различными средствами устного общения; выбор адекватных ситуациям форм вербального и невербального общения, способов формирования и формулирования мысли; владение способами презентации себя и своей деятельности);

- организаторская компетентность (планирование и управление собственной деятельностью; владение навыками контроля и оценки деятельности; способность принимать ответственность за собственные действия; владение способами совместной деятельности).

Программа обеспечивает становление ряда специальных компетентностей (способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях дефицита времени, формирование базовой техники игровых приемов).

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- участие в соревнованиях по возрастной программе;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

Формой промежуточной аттестации являются соревнования и показательные выступления.

Учебно-тематический план программы.

Первый год обучения

№	Раздел	Всего часов	В том числе	
			Теорет.	Практич.
1	Вводное занятие	1	1	
2	Техника безопасности	1	1	
3	Теоретическая подготовка	8	8	
4	Общая физическая подготовка	34		34
5	Специальная физическая подготовка	25		25
6	Техническая подготовка	41		41
7	Двусторонние игры	20		20
8	Участие в соревнованиях	8		8
9	Контрольные нормативы. Промежуточная аттестация	2		2
	Итого	140	10	130

Второй год обучения.

№	Раздел	Всего часов	В том числе	
			Теорет.	Практич.
1	Техника безопасности в спортивном зале.	2	2	
2	Здоровый образ жизни.	2	2	
3	Правила футбола.	2	2	
4	Виды травм и первая медицинская помощь	2	2	
5	ОФП.	38		38
6	СФП.	25		25
7	Техническая подготовка.	40		40
8	Двусторонние игры.	15		15
9	Участие в соревнованиях.	12		12
10	Контрольные нормативы	2		2
	Итого	140	8	132

Третий год обучения

№	Раздел	Всего часов	В том числе	
			Теорет.	Практич.
1	Техника безопасности в с/з	2	2	
2	Теория	3	3	
3	ОФП	38		38
4	СФП	25		25
5	Техническая подготовка	24		24
6	Двусторонние игры.	30		30
7	Участие в соревнованиях.	16		16
8	Контрольные нормативы	2		2
	Итого	140	5	135

Содержание программы первого года обучения

Раздел 1. Вводное занятие.

Знакомство с планом работы ФСК и группы. Правила поведения в ФСК.

Раздел 2. Техника безопасности на тренировках.

Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.

Раздел 3. Теоретические занятия.

Спорт и здоровье. Соблюдение гигиены спортсменом. Распорядок дня юного футболиста. Правила футбола.

Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП).

Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП).

Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег. Перемещение по футбольному полю, площадке.

Раздел 6. Техническая подготовка.

Ведение, передачи, удары по мячу на месте и в движении, остановка мяча, жонглирование мячом.

Раздел 7. Двусторонние игры.

Игры между группами в ДЮСШ.

Раздел 8. Участие в соревнованиях.

Согласно календарю игр и плану спортивных мероприятий

Раздел 9. Контрольные нормативы.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег 30 м (сек.) – 5,2

Бег 300 м (сек.) – 60

Прыжок в длину с места (см) – 160

Тройной прыжок (см) – 450

Специальная физическая подготовка (СФП).

Бег 30 м с ведением мяча (сек) – 6,1

Вбрасывание мяча руками (м) – 12

Удар по мячу на точность (раз) – 6

Жонглирование мячом (раз) – 8

Содержание программы второго года обучения

Раздел 1. Техника безопасности на тренировках.

Как вести себя, чтобы избежать травм. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.

Раздел 2. Здоровый образ жизни

Для чего нужна зарядка? Почему вредно курить? Твой календарь здоровья.

Соблюдение гигиены и распорядка дня спортсменом.

Раздел 3. Правила футбола.

Изучение правил мини-футбола.

Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП).

Упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты, скорости.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП).

Рывки за мячом, челночный бег из разных положений, бег на средние дистанции.

Перемещение по футбольному полю, площадке.

Раздел 6. Техническая подготовка.

Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.

Раздел 7. Двусторонние игры.

Товарищеские встречи с другими командами.

Раздел 8. Участие в соревнованиях.

Согласно календарю игр и плану спортивных мероприятий

Раздел 9. Контрольные нормативы.

ОФП.

Бег 30 м (сек.) – 5,0

Бег 300 м (сек) – 59, 0

Прыжок в длину с места (см) – 170

Тройной прыжок (см) – 460

СФП.

Бег 30 м с ведением мяча (сек) – 6,1

Вбрасывание мяча руками (м) – 13

Удар по мячу на точность (раз) – 7

Жонглирование мячом (раз) – 10

Содержание программы третьего года обучения

Раздел 1. Техника безопасности в спортивном зале.

Соблюдение правил безопасного поведения.

Раздел 2. Теория.

Основные правила питания. Экология здорового питания. Изучение правил вне игры.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП).

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты. Бег по пересеченной местности.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП).

Игровые упражнения, игры в баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби.

Раздел 5. Техническая подготовка.

Ведение, остановка, передача мяча. Обманные движения, отбор мяча. Удары по мячу головой.

Раздел 6. Двусторонние игры.

Товарищеские встречи с командами других клубов.

Раздел 7. Участие в соревнованиях.

Согласно календарю игр и плану спортивных мероприятий

Раздел 8. Контрольные нормативы.

ОФП.

Бег 30 м(сек.) – 4, 8

Бег 300 м(сек) – 57

Бег 6 минут (м) - 1100

Прыжок в длину с места (см) – 180

Тройной прыжок (см) – 520

СФП.

Бег 30 мс ведением мяча (сек) – 6,0

Вбрасывание мяча руками (м) – 14

Удар по мячу на точность (раз) – 8

Удар по мячу на дальность (м) - 45

Жонглирование мячом (раз) – 12

Методическое обеспечение программы.

Формы: учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей.

Приёмы и методы: словесный; наглядный; методы мотивации и стимулирования; методы контроля.

Техническое оснащение:

- спортивная база: школьный стадион (весенне-летний период); спортзал школы (осенне-зимний период);
- спортивный инвентарь, спортивная форма, мячи.

Дидактический материал: видеоматериалы, наглядное пособие.

Список используемой литературы:

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г.. Мини-футбол в школе. – М.: Советский спорт, 2006.

2. Иванченко В.И. Занятия в системе дополнительного образования детей. – Ростов н/Д: Учитель, 2007.
3. Мини-футбол на уроке физической культуры. М.: ТВТ Дивизион, 2006.
4. Мини-футбол: новые технологии в подготовке команд. Под редакцией Полозова А.А. – М.: Советский спорт, 2006.
5. Мини-футбол: правила игры. Издательство М.: Регион-Про, 2007.
6. Савостьянов А. Физическое здоровье школьников. Учебное пособие. – М.: Изд-во педагогического общества России, 2006.