



Государственное профессиональное образовательное
автономное учреждение Ярославской области

Ярославский педагогический колледж

Принята на заседании
отдела по инновационной
деятельности
протокол № 1
от 02.09.2024 года

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 02.09.2024 № 199

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Мини-футбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: от 15 лет

Срок реализации программы: 2 года

Составители:
Приказчиков В.В., педагог
дополнительного образования
Лунова Е.С., методист

Ярославль

2024

Содержание

	стр.
1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	7
3. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	8
4. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	14
5. Список использованной литературы.....	16
6. Список литературы для обучающихся.....	16
7. Приложения	
7.1. Приложение 1. Нормативы по физической подготовке и технике игры в футбол.....	17
7.2. Приложение 2. Мониторинг образовательных результатов обучающихся объединения.....	18
7.3. Приложение 3. Лист учёта.....	21
7.4. Приложение 4. Самооценка обучающихся.....	22
7.5. Приложение 3. Критерии оценки спортивной техники.....	23

Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Занятия мини-футболом способствуют развитию у обучающихся физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы), формированию различных двигательных навыков, воспитанию нравственных качеств. Физическая культура и спорт тесно взаимосвязаны с умственным, трудовым, нравственным воспитанием и, следовательно, оказывают большое влияние на развитие человека.

Актуальность

Сегодня внимание общественности сосредоточено на повышении эффективности физического воспитания. Физическая культура является фундаментом для гармоничного развития личности, потенциальных возможностей, способностей, талантов. Приобщение обучающихся к физкультуре и спорту помогает предотвращению вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания), положительно влияет на их психологическое состояние (хорошее самочувствие, бодрость, подтянутость), способствует общению по интересам. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся является одной из самых актуальных проблем.

Согласно стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года одним из приоритетных направлений государственной политики в области воспитания является обеспечение доступности ресурсов образования, физической культуры и спорта для каждого ребёнка.

В профессиональных образовательных организациях области отмечается востребованность обучающихся к занятиям мини-футболом.

В этой ситуации возникает необходимость создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол» для

обучающихся профессиональных образовательных организаций и открытия спортивных объединений данного направления.

Программа является модифицированной. В основу положена программа по футболу авторов Полишкиса М.С., Выжгина В.А., методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах (Москва, 1996 г.) и личный опыт педагога дополнительного образования.

Цель Программы – содействовать формированию у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств через приобщение к занятиям мини-футболом.

Задачи Программы:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, техническими действиями и приемами в мини-футболе;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств
- воспитание воли, целеустремлённости, дисциплинированности, ответственности, чувства коллективизма, потребности в здоровом образе жизни и грамотной организации досуга.

В основу данной Программы заложены следующие принципы:

- принцип систематичности;
- принцип прогрессивности;
- принцип непрерывности;
- принцип дифференциации.

Возрастная категория обучающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе - от 15 лет до 22 лет. В

спортивное объединение принимаются обучающиеся, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Срок реализации Программы 2 года.

Режим занятий:

1-й год обучения: 3 раза по 2 часа, в неделю 6 часов, в год 216 часа.

2-ой год обучения: 3 раза по 2 часа, в неделю 6 часов, в год 216 часов.

За весь курс обучения 432 часа.

Формы занятий: групповые теоретические и практические занятия, групповые тренировки, индивидуальные практические занятия и тренировки.

Теоретические занятия могут проходить с применением дистанционных образовательных технологий, например, посредством программы (Skype, Zoom и др.). Такая двухсторонняя форма коммуникации позволяет обучающимся, не имеющим возможности посещать все занятия в силу различных обстоятельств, получить доступ к изучению Программы.

Отличительные особенности

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы рассчитано на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и отработку имеющихся практических умений и навыков. Программа 2-х годичная, имеющиеся практические умения и навыки, полученные в первый год обучения, отрабатываются на более высоком качественном уровне.

Основными формами занятий являются: практические занятия; соревнования; подвижные игры; эстафеты, товарищеские встречи, турниры.

Воспитательный компонент

Большая роль в деятельности объединения отводится воспитанию. С самого начала занятий мини-футболом обучающиеся начинают осознавать причастность к коллективу и в соответствии с правилами поведения в спортивном объединении учатся управлять своими действиями, соотносить их с действиями других. Так укрепляется воля, вырабатывается дисциплинированность.

В процессе занятий педагог решает важную задачу по формированию и развитию качеств личности таких как: взаимответственность, взаимовыручка, честность, дисциплинированность, настойчивость, смелость. Педагог является значимый фигурой для обучающихся и оказывает воспитательное воздействие своим личным примером.

В играх и спортивных соревнованиях также заключены богатые возможности для формирования норм коллективного поведения. Овладевая различными командными функциями, воспитанники учатся не только организовывать своё поведение, но и активно влиять на действия своих товарищей, воспринимать задачи коллектива как свои собственные, мобилизовать деятельность других в интересах спортивного объединения. Под руководством педагога у обучающихся укрепляются такие важные нравственные качества, как ответственность перед коллективом, чувство долга, гордость за успехи объединения.

Неотъемлемой частью воспитательного процесса является соблюдение традиций обучающимися объединения, в частности участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня. основополагающий принцип - доступность взаимодействия для всех участников образовательного процессе. Для взаимодействия с родителями используются следующие формы работы: индивидуальные беседы, родительские собрания, приглашения родителей на массовые мероприятия.

К концу обучения воспитанники спортивного объединения должны:

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия при игре в мини-футбол;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- освоить основные технико-тактические действия игры в мини-футбол;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Воспитательным результатом является приобретение обучающимися таких качеств как дисциплинированность, ответственность, целеустремлённость, осознанное желание вести здоровый образ жизни.

Мониторинг и анализ результативности

Для оценки эффективности освоения обучающимися данной Программы педагог дополнительного образования проводит мониторинг образовательных результатов и личностного развития воспитанников. Параметры эффективности могут быть выбраны или дополнены педагогом в соответствии Программой.

Для определения уровня сформированности физических качеств воспитанников педагог проводит контрольные испытания по общей и специальной подготовке, ориентируясь на нормативы по физической подготовке и технике игры в мини-футбол (см. Приложение 1). Заполняет форму фиксации результатов (см. Приложение 2); лист самооценки и критериев оценки спортивной техники (см. Приложение 4, 5). Участие обучающихся объединения в соревнованиях разного уровня фиксируется в специальном листе учёта (см. Приложение 3).

Учебно-тематический план

№	Разделы программы	1 год обучения			2 год обучения		
		теория	практ.	всего	теория	практ.	всего
1.	Введение	2	-	2	2	-	2
2.	Общая физическая подготовка (О.Ф.П.)	6	24	30	6	24	44
3.	Специальная физическая подготовка (С.Ф.П.)	6	24	30	4	24	30
4.	Техническая подготовка	8	52	60	8	52	60
5.	Тактическая подготовка	8	22	30	8	22	30
6.	Примерные и переводные нормативы	2	4	6	2	4	6
7.	Учебно-тренировочные игры	4	14	18	4	14	18
8.	Спортивно-массовая работа	-	40	40	-	40	40
Итого:		36	180	216	36	180	216

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1 год обучения

Раздел «Введение»

Теория

Цели, задачи спортивного объединения. Физическая культура и спорт в России. Санитарно-гигиенические нормы, личная гигиена. Оказание первой медицинской помощи. Инструктаж по технике безопасности на занятиях

Раздел «Общая физическая подготовка (О.Ф.П.)»

Теория и практика

Силовые и легкоатлетические упражнения, работа в тренажёрном зале, с набивными мячами, упражнения со штангой, гантелями, скакалкой (длинной, короткой), упражнения на месте, в движении, на осанку, бег, челночный бег, кроссы и др.

Раздел «Специальная физическая подготовка (С.Ф.П.)»

Теория и практика

Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, ловкости, подвижные игры («Бегуны», «День и ночь» и т.д.), спортивные игры (баскетбол по упрощённым правилам), эстафеты и др.)

Раздел «Техническая подготовка»

Теория и практика

Техника передвижения (передача мяча в парах на месте и др.). Жонглирование мячом (в парах, в тройках и др.). Удары по мячу ногой

(удары по мячу внешней, средней, внутренней стороной стопы; правой (левой) ногой; носком и пяткой; по неподвижному (катящемуся) мячу; с ходу; в движении; на точность; по воротам; резаные удары; отбивание мяча ногой и др.). Удары по мячу головой (удары головой по мячу в падении; удары лбом в прыжке; на точность и др.). Остановка мяча (остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы (катящегося мяча), бедром и грудью (летящего навстречу), головой; подъемом стопы (опускающегося мяча); с поворотом до 180; переводом в стороны; на скорости и др.). Ведение мяча (ведение мяча правой (левой) ногой, поочередно (по прямой, по кругу); внешней (внутренней) частью стопы; с изменением направления; с изменением скорости; между стоек (движущихся партнёров) и др.). Обманные движения (финты) («уход» выпадом, «уходом», «ударом», «остановкой» мяча ногой; совершенствование финтов и др.). Отбор мяча (при единоборстве с соперником; в парах и др.). Выбивание мяча (на точность, ногой и др.). Вбрасывание мяча (на точность, дальность, после разбега и др.). Игра в одно касание. Техника игры вратаря (ловля (при падении), отбивание, переводы мяча; совершенствование ловли, отбивания мяча и др.).

Раздел «Тактическая подготовка»

Теория и практика

Тактика нападения (маневрирование на поле: «открывание»; комбинация «игра в стенку»; взаимодействие двух игроков; взаимодействие игроков при атаке флангом; взаимодействия с партнерами при организации атаки; организация быстрого нападения и др.). Тактика защиты (комбинация «стенка»; организация обороны и др.). Тактика вратаря (действия вратаря против нападающего и др.).

Раздел «Примерные и переводные нормативы»

Теория и практик

Сдача контрольных испытаний по физической подготовке и технике игры

Раздел «Учебно-тренировочные игры»

Теория и практика

Учебные игры. Товарищеские встречи. Анализ игры

Раздел «Спортивно-массовая работа»

Практика

Участие в мероприятиях различного уровня

2 год обучения

Раздел «Введение»

Теория

Цели, задачи спортивного объединения. Развитие футбола в России. Режим и питание спортсмена. Психологическая подготовка спортсмена.

Раздел «Общая физическая подготовка»

Теория и практика

Силовые, легкоатлетические упражнения, работа в тренажёрном зале, с набивными мячами, упражнения со штангой, гантелями, скакалкой (длинной, короткой), упражнения на месте, в движении, с сопротивлением, на осанку и т.д., бег, челночный бег, кроссы и др.).

Раздел «Специальная физическая подготовка (С.Ф.П.)»

Теория и практика.

Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, ловкости, подвижные игры («Бегуны», «День и ночь», «Рывок за мячом», «Вызов» и т.д.), спортивные игры (баскетбол по упрощённым правилам), эстафеты и др.)

Раздел «Техническая подготовка»

Теория и практика

Техника передвижения (совершенствование передачи мяча в парах на месте, в движении и др.). Жонглирование мячом (в парах, в тройках и др.). Удары по мячу ногой (удары по мячу внешней, средней, внутренней стороной стопы; правой (левой) ногой; носком и пяткой; по неподвижному (катящемуся) мячу; с ходу; в движении (в падении); на точность; совершенствование точности ударов в ворота; резаные удары; отбивание мяча ногой и др.). Удары по мячу головой (удары головой по мячу в

падении; в прыжке; на точность; совершенствование техники ударов лбом в прыжке и др.). Остановка мяча (остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы, бедром и грудью, головой; подъемом стопы (опускающегося мяча); на скорости; с поворотом до 180; переводом в стороны; совершенствование остановки мяча различными способами и др.). Ведение мяча (ведение мяча правой (левой) ногой; внешней (внутренней) частью стопы; с изменением скорости; правой и левой ногой поочередно (по прямой, по кругу, с изменением направления); применяя финты; между стоек (движущихся партнёров); изменяя ритм движения; эффективное противодействие ведению; совершенствование ведения мяча, изменяя направление, ритм движения и др.). Обманные движения (финты) («уход» выпадом, «уходом», «ударом», «остановкой» мяча ногой; совершенствование финтов и др.). Отбор мяча (при единоборстве с соперником; в парах и др.). Вбрасывание мяча (на точность; дальность; с места; после разбега; изменяя расстояние до цели; партнёру для приёма головой; совершенствование и др.). Выбивание мяча (ногой; на точность и др.). Передачи мяча (на точность; дальность; совершенствование точности выполнения длинных передач и др.). Игра в одно касание. Техника игры вратаря (ловля (при падении), отбивание, переводы мяча; совершенствование (игры) ловли (находясь в воротах, на выходе из ворот), отбивания мяча и др.).

Раздел «Тактическая подготовка»

Теория и практика

Тактика нападения (маневрирование на поле: «открывание», совершенствование; комбинация «игра в стенку»; взаимодействие двух игроков; взаимодействие игроков при атаке флангом; взаимодействия с партнерами при организации атаки; совершенствование слаженности действий при атаке численно превосходящего соперника; организация быстрого нападения и др.). Тактика защиты (совершенствование игры по

принципу комбинированной обороны; комбинация «стенка»; организация обороны и др.). Тактика вратаря (действия вратаря против нападающего; совершенствование игры на выходах вратаря и др.).

Раздел «Примерные и переводные нормативы»

Практика.

Сдача контрольных испытаний по физической подготовке и технике игры.

Раздел « Учебно- тренировочные игры»

Теория и практика

Учебные игры. Товарищеские встречи. Анализ игры

Раздел «Соревнования»

Практика. Участие в мероприятиях различного уровня.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Содержание: форма занятий, методы и приёмы организации образовательного процесса, алгоритм проведения традиционного занятия, материально-техническое обеспечение, формы контроля.

Форма занятий:

- традиционное занятие;
- практическое;
- товарищеские встречи;
- спортивные соревнования;
- игры.

Методы и приёмы организации образовательного процесса:

- словесные методы обучения: объяснения, рассказ, беседа, инструктаж;
- метод упражнения (обучение и совершенствование техники игры);
- наглядный метод (показ руководителем правильности техники игры, просмотр матчей);
- наблюдения;
- игровой и соревновательный;
- стимулирования;
- контроля.

Алгоритм проведения традиционного занятия:

- разминка (общеразвивающие и специальные упражнения);
- освоение нового материала (техника и тактика игры);
- закрепление и совершенствование ранее изученного материала;
- учебно-тренировочная игра;
- подведение итогов.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал и площадка;
- мячи футбольные 8-10 шт.;
- секундомер – 1 шт.;
- свисток – 1 шт.;
- ворота – 2 шт.;
- форма и накладки – 2 комплекта.

Формы контроля:

- контрольные испытания по физической подготовке и технике игры;
- соревнования;
- заполнение листа самооценки и критерий оценки спортивной техники.

Список использованной литературы

Нормативно-правовая база

1. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций». Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий
2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
6. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
7. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 08.12.2020)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алиев Э.Г., Андреев С.Н. Мини-футбол в школе. : Советский спорт, 2006 .— 224 с. : ил. — ISBN 5-9718-0106
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе [Текст] / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. - М.: Советский спорт, 2006. - 224 с.:
3. . Полозов А.А. Мини-футбол. Новые технологии в подготовке команд М.: 2007. - 185 с.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 2003, с. 26-83.
5. Гогунев Е.Н., Марьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 288 с.
6. Семенов А.М., Эстрин М.С. Мини-футбол в системе физического воспитания студенческой молодежи Учебное пособие. – Хабаровск: ДВГУПС, 2013. – 72 с.
7. Головков В.В. Факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в мини-футболе: Автореф. канд. дис. СПб., 2002. - 24 с.
8. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. Учебник для студентов высших учебных заведений. 4-е изд., стер/ Под ред. Ю.Д. Железняк. - М. : Академия, 2010. - 400с
9. Конуров Д.М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дис...канд.пед. наук. - М.,2002.-24с.
10. Семенов А.М., Эстрин М.С. Мини-футбол в системе физического воспитания студенческой молодежи Учебное пособие. – Хабаровск: ДВГУПС, 2013. – 72 с.
11. Андреев С., Алиев Э. Тактика и тактическая подготовка в мини-футболе Раздел из книги "Мини-футбол в школе". 55 страниц. ISBN: 5-9718-0106-6 Издательство: Советский спорт, 2006 г

Приложение 1

Таблица 1. *Нормативы по физической подготовке и технике игры в футбол*

Упражнения	1 год	2 год
<i>ОФП</i>		
1. Бег 30 м. (сек.)	4,7	4,3
2. Бег 400 м.(сек.)	65,0	61,0
3. Прыжок в длину с места (см.)	200	225
<i>СФП</i>		
1 . Бег 30 м. с ведением мяча (сек.)	5,4	5,2
2. Бег 5х30 м. с ведением мяча (сек.)	28,0	26,0
3. Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м.)	65	75
<i>Техническая подготовка</i>		
1 . Удар по мячу ногой на точность (число попаданий).	6	7
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.).	10,0	9,0
3. Жонглирование мячом (кол-во раз).	20	25
4. Бросок мяча на дальность (м.).	24	26

Форма фиксации результатов по физической подготовке и технике игры (см. Приложение 2).

Лист учёта

участия обучающихся спортивного объединения в мероприятиях разного уровня

№	Ф.И. обуч.-ся	1 год обучения			2 год обучения		
		мини-футбол	город.	област.	мини-футбол	город.	област.
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
16.							
17.							
18.							
19.							
20.							

Подпись педагога _____

Самооценка обучающихся

Ф.И.О.	Чему я научился...	Что я запомнил....	Что мне понравилось....	С чем я не справился....	Чему бы я хотел ещё научиться

Критерии оценки спортивной техники

№	Ф.И.О.	Рациональность техники	Эффективность техники	Надежность техники
1.				
2.				
3.				

Показатели критериев определяются уровнем: высокий – 3 балла, средний – 2 балла, низкий – 1 балл (требуется дополнительное внимание педагога).