

	Комитет по образованию
	Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 445 Курортного района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
 Решением
 Педагогического совета:
 Протокол № 1
 от «30 » августа 2022 года

УТВЕРЖДЕНА
 Приказом № 144/1-ОД от 01.09.2022 г.
 Директор М.В.Архипова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Мини - футбол»

Возраст учащихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень программы – спортивный

Разработчик – Понизовский Александр Владимирович
педагог дополнительного образования

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	Мини футболу
Сведения об авторе	Понизовский Александр Владимирович
	Место работы: ГБОУ лицей № 445 Курортного района Санкт-Петербурга
	Должность: педагог дополнительного образования
Материально-техническая база	помещение, в котором проводятся занятия должно быть оснащено в соответствии с требованием СанПиН от 28 сентября 2020 года N 28 мебелью (учебные столы и стулья).
Год разработки, редактирования	2022
Уровень программы	Общекультурный
Направленность	Физкультурно - спортивный
Направление	Футбол
Возраст учащихся	7-10 лет
Срок реализации	1 год
Этапы реализации	Программа обучения и ее тематическое содержание обусловлены необходимостью изучения от простого к сложному, постепенного освоения пройденного материала и новых технических возможностей материала
Новизна	• добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; • перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
Актуальность	• пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся; • популяризация мини-футбол как вида спорта и активного отдыха; • формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям мини-футболом; • обучение технике и тактике игры; • развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); • формирование необходимых теоретических знаний; • воспитание моральных и волевых качеств.
Цель	способствовать овладению элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей для всестороннего развития организма учащихся.
Ожидаемые результаты	К концу обучения по данной рабочей программе планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальная адаптация обучающихся, сформированность коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни обучающихся, участие в общешкольных, районных и областных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол, привитие любви к спортивным играм. Материал даётся в пяти разделах. В конце обучения по программе, обучающиеся получают знания правил игры и умения принимать участие в соревнованиях
Формы занятий	Групповые, фронтальные, коллективные, индивидуальные, с использованием дистанционных технологий.
Режим занятий	- 1 год обучения – 36 часов; 1 раз в неделю по 1 учебный час, длительностью по 45 минут, с использованием дистанционных технологий

	– онлайн-занятия 30 минут
Формы подведения итогов реализации	- контроль тестами; -проведение блиц-опросов; -написание терминологических диктантов; -промежуточные и итоговые зачеты.

2. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе: 1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ No273 от 29.12.2012 г. (с изменениями и дополнениями);

2. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года No196;

3. Санитарных правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28);

4. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. No996-р;

5. Концепции воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы» (Распоряжение Комитета по образованию от 16.01.2020 года No105-р);

6. Распоряжения Комитета по образованию No617-р от 01.03.2017 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;

7. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки от 18.11.2015 года No09-3242 «О направлении информации»);

8. «Методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ среднего, профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением ЭО и ДОТ» от 24.03.2020г.

9. Распоряжения Комитета по образованию No617-р от 01.03.2017 года «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

10. Приложения к письму Комитета по Образованию от 14.08.2020No 03-28-6734/20-0-0 «О подготовке организаций Санкт-Петербурга, осуществляющих образовательную деятельность».

11. Положения о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных, общеразвивающих программ ГБОУ лицей № 445 Курортного района Санкт-Петербурга.

Данная программа рассчитана на школьников 1-4 классов (36 ч) на 1 год обучения и реализуется в течение 36 учебных недель. Состав обучающихся может варьироваться. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом

комплектования групп секции «Мини-футбол» и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Структура документа **Рабочая программа** включает следующие разделы:

результаты освоения курса внеурочной деятельности;

содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности; тематическое планирование.

Цель программы: способствовать овладению элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей для всестороннего развития организма учащихся.

Задачи программы:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация мини-футбол как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям мини-футболом;
- обучение технике и тактике игры;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Результаты освоения деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, мотивированность к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления секции «Мини-футбол» является формирование следующих умений:

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

Метапредметными результатами программы дополнительного образования спортивно-оздоровительного направления секции «Мини-футбол» является формирование следующих **универсальных учебных действий (УУД):**

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Выпускник научится:

- владеть техническими приемами и тактическими взаимодействиями,
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам;
- организовывать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Выпускник получит возможность научиться:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- играть в мини-футбол по правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Ожидаемый результат

К концу обучения по данной рабочей программе планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальная адаптация обучающихся, сформированность коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни обучающихся, участие в общешкольных, районных и областных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол, привитие любви к спортивным играм.

Материал даётся в пяти разделах. В конце обучения по программе, обучающиеся получают знания правил игры и умения принимать участие в соревнованиях

Раздел 1. Основы знаний.

Общие правила техники безопасности на занятиях. Возникновение игры «футбол». Основные правила игры в футбол: игра рукой, удар по ногам, разметка площадки, гол, ворота.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: без предметов на месте, с мячами, в движении.

Развитие быстроты.

Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с

максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы.

Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед).

Развитие выносливости.

Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.

Раздел 3. Специальная подготовка.

Теоретические сведения.

Расположение игроков на поле.

Практические занятия.

Техника передвижений игрока без мяча (бег, прыжки, остановка, повороты). Техника владения мячом (удар по неподвижному мячу и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, удары по воротам, отбор мяча). Техника игры вратаря (ловля мяча, отбивание мяча). Тактика игры (тактика свободного нападения, нападение в игровых заданиях 1:1, 2:1, позиционное нападение без смены позиций игроков, нападение в игровых заданиях 2:1, 3:2, двухсторонняя учебная игра).

Раздел 4. Тестирование.

Общая физическая подготовка: бег 30 м, бег 1 км, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой; удар по мячу на точность передачи; удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.

Раздел 5. Соревнования.

Теоретические сведения. Продолжительность игры.

Практические занятия. Игра по упрощенным правилам.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. 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 футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Основными формами организации внеурочной деятельности являются фронтальная, групповая, поточная, которые предусматривают работу в парах, тройках, малых группах; индивидуальная форма работы.

Учебно-тематический план

<i>Темы</i>	<i>Часы</i>
1.Общая физическая подготовка	7
2.Специальная физическая подготовка	3
3.Техническая подготовка	6
4.Тактическая подготовка	2
5.Теоретическая подготовка	3
6.Учебные и тренировочные игры	11
7.Участие в соревнованиях	4
Общее количество занятий	36

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьных соревнованиях.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Нормативы по физической и технической подготовке игры в футбол

<i>Упражнения</i>	<i>7 лет</i>	<i>8 лет</i>	<i>9 лет</i>	<i>10 лет</i>
Бег 30м (сек)	5,3	5,2	5,1	5
Прыжок в длину с/м (см)	140	150	160	170
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,8	6,6	6,4	6,2
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	5	5	6	7
Жонглирование мячом (кол-во раз)	5	6	8	10

Тематическое планирование 5-6 класс (34 ч), 1 час в неделю

<i>Тема занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Элементы содержания</i>	<i>Требования к уровню подготовленности обучающихся</i>
Инструктаж по технике безопасности. Знакомство обучающихся друг с другом	1	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Режим и питание спортсмена.	Знать историю футбола
Специальные упражнения, свободная практика.	1	ОФП	Уметь выполнять
Челночный бег, изучение упражнения «квадрат».	1	Игра «Квадрат»	Уметь выполнять
Остановка и передача мяча на месте.	1	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы
Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении.	1	Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении.	Уметь выполнять технические приёмы

		Учебная игра	
Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма.	1	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы
Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма.	1	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы
Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат».	1	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы
Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра	1	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы
Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	1	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы
Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.	1	Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы
Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.	1	Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы
Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма.	1	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10 минутный бег. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы
Техника игры вратаря. Учебная игра.	1	Техника игры вратаря. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы
Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.	1	Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы
Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств.	1	Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы
Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Учебная игра	1	Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы
Удары по мячу головой. Эстафеты. Учебная игра.	1	Удары по мячу головой. Удары по мячу с полулёта. Эстафеты. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы
Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра	1	Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы
Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра	1	Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы
Индивидуальные действия в защите и в нападении	1	Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы

Индивидуальные действия в защите и в нападении	1	Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы
Добивание мяча. Учебная игра	1	Добивание мяча. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы
Тактика игры в нападении. Учебная игра	1	Тактика игры в нападении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы
Тактика игры в нападении. Учебная игра	1	Тактика игры в нападении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы
Тактика игры в защите. Учебная игра	1	Тактика игры в защите. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы
Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра	1	Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы
Удар головой. Учебная игра	1	Удар головой. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы
Удар головой. Учебная игра	1	Удар головой. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы
Удары на точность. Учебная игра	1	Удары на точность. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы
Удары на точность. Учебная игра	1	Удары на точность. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы
Организация и построение "стенки". Учебная игра	1	Организация и построение "стенки". Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы
Организация и построение "стенки". Учебная игра	1	Организация и построение "стенки". Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы
Взаимодействие двух игроков в нападении. Учебная игра	1	Взаимодействие двух игроков в нападении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы
Двухсторонняя игра	1	Двухсторонняя игра	Уметь выполнять технические приёмы
Двухсторонняя игра	1	Двухсторонняя игра	Уметь выполнять технические приёмы

Список литературы

1. Лях В.И, Зданевич А.А. - Физическая культура. 1-11 классы. Комплексная программа. - М, «Просвещение», 2011.
2. Мутко В.Л. Мини - футбол игра для всех / Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. - 2-е изд. - М.: Советский спорт, 2008. - 264 с.: ил.
3. Андреев С.Н. Мини-футбол в школе / Андреев С.Н., Алиев Э.Г. - 2-е изд. исправ. и доп. - М.: Советский спорт, 2008. - 224 с.: ил.
4. Фадеева - Костыленко Н.А. Минифутбол в каждую школу! / Фадеева - Костыленко Н.А. / Физическая культура в школе. 2000. № 6. С. 69.
5. Алиев Э.Г. Мини - футболу повышенное внимание! / Алиев Э.Г., Андреев С.Н. / Физическая культура в школе. 2006. № 6. С. 65.
6. Официальный сайт ФЦП «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2006-2015 гг.» - <http://www.sport-fcp.ru>
7. Официальный сайт АМФР - <http://www.amfr.ru>
8. Отчетная документация общероссийского проекта «Мини-футбол - в школу» - <http://www.amfr.ru/index.php?id=62>