

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 509
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ № 509)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ № 509

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ № 509

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«МИНИ-ФУТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 7 - 13 лет
Срок освоения: 1 год

**Санкт-Петербург
2025**

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» (далее – Программа) составлена на основании Положения о дополнительной общеразвивающей программе ГБОУ № 509 (далее – Положение).

Основные характеристики Программы.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Актуальность данной программы обусловлена целью современного дополнительного образования, которая предполагает расширение возможностей для удовлетворения интересов детей в сфере физической культуры и спорта, воспитания у детей положительного отношения к занятиям, обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности. По данной программе дети имеют возможность познакомиться с миром футбола, обучиться основам игры и овладеть знаниями основ физической культуры, составляющими которой являются: крепкое здоровье, нормальное физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Адресат программы:

Программа ориентирована на детей 7-13 лет, любого пола, имеющих стремление к спортивным занятиям, не обладающих специальными знаниями по футболу, не имеющих противопоказаний для занятий, связанных с физической нагрузкой.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – общекультурный.

Срок и объем реализации программы

Данная программа рассчитана на 1 учебный год и реализуется за **35 учебных часа**.
С периодичностью 1 занятие в неделю на 1 академический час.
Программа реализуется на платной основе.

Цель программы: Познакомить обучающихся с миром футбола, обучить основам техники игры в футбол.

Задачи программы

Обучающие:

- способствовать формированию навыков игры в мини-футбол;

Развивающие:

- развить основные физические качества (выносливость, силу, быстроту, гибкость, координацию движений);

Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма в игре мини-футбол

Планируемые результаты освоения учащимися программы.

Личностные

- формирование потребности в систематических занятиях спортом и здоровым образом жизни.

Метапредметные

- развитие основных физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, быстроты, координации движений);

Предметные:

- получение знаний, умений и навыков технических и тактических приемов в мини-футболе;

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации:

Программа реализуется на государственном языке РФ.

Форма обучения

Программа реализуется в очной форме.

Условия набора учащихся:

Для обучения набираются все желающие 7-13 лет на основании письменного заявления родителей (законных представителей ребенка).

Условия формирования групп:

Для реализации программы зачисляются дети с 7 до 13 лет, которые желают заниматься по данной программе и имеют заявление от родителей.

Количество учащихся в группах:

Количество детей в группе от 15 до 30 человек,

Режим занятий: Данная программа рассчитана на 1 учебный год и реализуется за 35 учебных часа, с периодичностью 1 занятие в неделю. Занятия проходят в спортивном зале.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

Основной формой обучения является тренировочные занятия, включающие разные формы организации учебного процесса:

- групповые (ОФП, отработка ударов по воротам и т.д.)
- по подгруппам (работа у ворот со спарринг партнером)
- индивидуальные (работа с мячами, конусами, координационной лестницей).

Материально-техническое оснащение программы:

- спортивный школьный зал;
- спортивный инвентарь:
- футбольные мячи на каждого обучающегося;
- стойки — ограничители;
- координационные лестницы
- ворота футбольные;
- секундомер;
- свисток;

Кадровое обеспечение программы:

Педагоги, работающие по данной программе, должны соответствовать квалификационным характеристикам должности «педагог дополнительного образования», знать особенности работы с учащимися младшего школьного возраста, иметь опыт походов выходного дня и организации полевого быта.

**Учебный план образовательной программы
«Мини-футбол»**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	1	1		беседа
2	Общая физическая подготовка.	10		10	Зачет
2.1	ОРУ на развитие координационных возможностей	1		1	педагогические наблюдения.
2.2	ОРУ на развитие выносливости	3		3	педагогические наблюдения.
2.3	ОРУ на развитие силовых и скоростно- силовых качеств	6		6	педагогическое наблюдения.
3	Специальная физическая подготовка	11		11	Зачет
3.1	Техника удара по мячу.	3		3	педагогическое наблюдения.
3.2	Техника остановки мяча.	4		4	педагогическое наблюдения.
3.3	Техника ведения мяча.	4		4	педагогическое наблюдения.
4	Игровая подготовка	11		11	педагогическое наблюдения.
5	Контрольная игра	2		2	Результативнос ть игры Беседа
ИТОГО		35	1	34	

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Мини-футбол»**

Год обучения	Дата обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			35	35	35	1 раз в неделю по 1 часу

Режим работы в период школьных каникул: Занятия проводятся по утвержденному расписанию. Продолжительность занятия 40 минут.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеразвивающей программы

«Мини-футбол»

Цель программы: Познакомить обучающихся с миром футбола, обучить основам техники игры в футбол.

Задачи программы

Обучающие:

- способствовать формированию навыков игры в мини-футбол;

Развивающие:

- развить основные физические качества (выносливость, силу, быстроту, гибкость, координацию движений);

Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма в игре мини-футбол

Планируемые результаты освоения учащимися программы.

Личностные

- формирование потребности в систематических занятиях спортом и здоровым образом жизни.

Метапредметные

- развитие основных физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, быстроты, координации движений);

Предметные:

- получение знаний, умений и навыков технических и тактических приемов в мини-футболе;

Содержание программы

1. Вводное занятие. Ознакомление с программой Футбол. Инструктаж по технике безопасности.

✓ **Теория:** ознакомление с методами и принципами обучения футболу по программе. Изучение правил игры в мини-футбол и техники безопасности во время игры.

✓ **Формы контроля/аттестации:** Наблюдение. Выполнение контрольных нормативов.

2. Общая физическая подготовка

✓ Практика:

- ходьба (на носках, пятках, с высоким подниманием бедра);
- бег (с изменением направления и поворотами, челночный бег 3x10м).
- прыжки (на одной и двух ногах; в длину с места);
- общеразвивающие упражнения для мышц рук (поднимание рук в стороны и вперед и опускание вниз; сведение рук вперед и разведение в стороны; круговые вращения, сгибания и разгибания рук в упоре лежа);
- общеразвивающие упражнения для мышц ног (приседания, выпады, махи);
- общеразвивающие упражнения для мышц туловища (наклоны, круговые движения, поднимания туловища из положения лежа)

3. Специальная физическая подготовка.

✓ **Практика:** выполнение подготовительных упражнений (остановка мяча, передача мяча и выполнение остановки мяча подъемом стопы), выполнение целевого упражнения «Упражнение Пеле – внутренняя сторона стопы», выполнение восстановительного упражнения, применение полученных знаний и навыков в игровых условиях.

Формы контроля/аттестации: Наблюдение. Выполнение контрольных нормативов.

4. Игровая подготовка

Практика: тренировочно- учебная игра

Форма контроля: педагогическое наблюдение

5. Итоговые занятия. Контрольно – тренировочные игры

Формы контроля/аттестации: Итоги контрольной игры.

Оценочные и методические материалы

Формы и методы обучающего процесса

Обучение детей происходит в форме групповых занятий. Теоретический материал усваивается в процессе объяснения элементов тренировочных упражнений, разбора правильной силовой нагрузки на группы мышц. Существующая последовательность исполнения элементов тренировочных упражнений способствует усвоению профессиональной терминологии.

Приобретение практических навыков напрямую связаны с трудоспособностью детей и их физической выносливостью, что непременно учитывается при проведении занятий.

Построение занятий предполагается на основе педагогических технологий активизации деятельности учащихся путем создания проблемных ситуаций, разноуровневого и развивающего обучения, индивидуальных и групповых способов обучения.

Форма оценки результативности

Программа предусматривает использование следующих форм работы:

Фронтальной, индивидуально - самостоятельная работа с мячом (другим инвентарем) обучающихся с оказанием педагогом помощи, обучающимся при возникновении затруднения, не уменьшая активности учеников и содействуя выработки навыков самостоятельной работы.

Групповой - когда учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимодействия в команде во время игры, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном игровом моменте. Всё это способствует более быстрому и качественному выполнению задания.

Методика и организация учебно-воспитательного процесса

Методика и организация учебно-воспитательного процесса проводится с учетом психофизических и возрастных особенностей развития ребенка.

Основными принципами обучения являются – от простого к сложному, системность, последовательность, доступность.

Обучение строится на взаимодействии видов деятельности – подражательной, познавательной, коммуникативной, ценностно-ориентированной, творческой.

Занятие должно проходить в атмосфере конструктивного взаимодействия, должен присутствовать постоянный анализ собственной деятельности, учащиеся постоянно должны получать консультации преподавателя.

Занятия должны строиться с учетом индивидуальных физических особенностей развития каждого ученика.

Различная начальная подготовленность участников кружка требует четкого дифференцированного подхода к итогам их работы. Поэтому успешная деятельность начинающих заслуживает одобрения так же, как и успехи учащихся уже имеющих навыков.

Диагностика образовательного процесса

Оценочные материалы — перечень диагностических методик и материалов, позволяющих определить уровень освоения учащимися программы, достижения детей, а также система контроля результативности обучения с указанием форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, их периодичности;

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводится: входной и итоговый контроль.

Входной контроль — оценка стартового уровня образовательных возможностей, учащихся при поступлении в объединение.

Итоговый контроль — оценка уровня и качества освоения учащимися Программы.

Для оценки умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования.

Во время игры оценка каждого игрока. КПД (коэффициент полезного действия)

– баллы выставляются каждому учащемуся по **пятибалльной шкале** по каждому показателю,

– затем все баллы суммируются, и вычисляется **среднеарифметический балл**

– уровень освоения программы выявляется по следующей шкале:

от 1 до 3,5 – уровень низкий (учащийся не может выполнить все предложенные задания)

от 3,6 до 4,5 – уровень средний (учащийся выполняет некоторые предложенные задания)

от 4,6 до 5 – уровень высокий (учащийся выполняет все предложенные задания)

Контрольные упражнения	Показатель ОФП		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,7	6,3	7,0
Челночный бег 3×10 м/сек.	9,8	10,4	11,0
Прыжок в длину с места, см	140	130	115
Набивание мяча	6	4	2
Ведение мяча на скорость (30 метров)	9.0	10.2	11.5
Удары по воротам с 6 метров (10 ударов)	7	5	2
Передачи мяча в парах в одно касание (30 секунд)	20	15	10

Карта результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы

«Мини-футбол в школе»

(название программы) (вид контроля)

Год обучения № группы Фамилия, имя обучающегося	Показатели результативности освоения обучающимися программы (конкретные знания, умения, навыки, указанные в программе)						Итоги освоения програм мы в баллах	Уровень освоения программы
	ОФП Общие показатели	Количество попаданий в ворота	Точность передач в одно касание	Набивание мяча	Оценка технико- тактических действий	Ведение мяча на время		

Баллы проставляются по пятибалльной (или иной) шкале по каждому показателю, затем суммируется и вычисляется среднеарифметический балл, который заносится в графу «Итоги освоения программы в баллах». Уровень освоения программы выявляется по следующей шкале: 1 – начальный (до 3,5 баллов), 2 – средний (3,6 – 4,5), 3 – высокий (4,6 – 5,0).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММ

№	Наименование темы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Ознакомление с программой Футбол. Инструктаж по технике безопасности.	Групповая	беседа, объяснение	Презентация, обучающие плакаты	Компьютер, проектор	- опрос -беседа
2	Общая физическая подготовка	Групповые практические занятия; Индивидуальные занятия; Самостоятельные по заданию педагога	объяснение, показ, практическая отработка,	Чирва, Б. Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга: моногр. / Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2016г	Спортивное оборудование,	- взаимоанализ - задания по ходу занятия; - контрольные занятия -педагогические наблюдения.
3	Специальная физическая подготовка	Групповые практические занятия; Фронтальная, индивидуально - самостоятельная работа с мячом	практическая отработка, объяснение, показ,	-Справочник тестов по оценке различных сторон подготовленности спортсменов Автор: Грушин А.А. Издательство: Спорт 2020 г.	Спортивный инвентарь	- контрольные занятия - наблюдение - взаимоанализ
4	Игровая подготовка	-Самостоятельные тренировки по заданию педагога;	практическая отработка, объяснение, показ,	Андреев С. Н. Играй в мини-футбол. – М.:	Спортивное оборудование	- самоанализ; - взаимоанализ -взаимоконтроль

		-Работа в подгруппах		Советский спорт, 2012г.		-наблюдение
5	Контрольная игра	Групповые занятия	практикум	Футбол (Правила соревнований), М.: Терра-Спорт, 2010г	Спортивное оборудование Судейское табло	Результативность соревнований

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Список литературы для использования педагогом:

1. Андреев С. Н. Играй в мини-футбол. – М.: Советский спорт, 2012г.
2. В.И. Козловский (ред) Подготовка футболистов, М., Физкультура и Спорт, 2013г
3. Гойдановский В. 800 вопросов и ответов о правилах футбола, Издательство ЦК КПГрузии, Тбилиси 2007г.
4. Гил Харви и др. Футбол для начинающих: Практический курс./ Пер. с англ. В. Гаппарова; - М.: ООО издательство АСТ, Ж ООО издательство Астрель, 2014г.(перевод с английского л. Захаровича)
5. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов 7-11 лет / Пер. с англ. Л. Захаровича. - М.: ООО издательство АСТ, ООО издательство Астрель, 2011г.
6. Михалевский, В. И. Футбол как социально-педагогическая система. Методология, методика, управление / В.И. Михалевский. - М.: Физическая культура, 2010г. Талиновский, Б. Звезды мирового футбола / Б. Талиновский. - М.: Фактор, 2011г.
7. Правила игры в футбол. - М.: АСТ, Астрель, 2011г.
8. Футбол (Правила соревнований), М.: Терра-Спорт, 2010г
9. Чирва, Б. Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга: моногр. / Б.Г.Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2016г.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности детей

Виды испытаний (м, см, мин., сек.) Тесты Купера	Пол	Возраст детей, оценки (баллы), и контрольные нормативы (сек.)								
		7-8 лет			9-10 лет			11-12 лет		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
1. Бег 22 м (2 раза по 11 м) Бег "туда и обратно"	М	5,0	4,8	4,6	4,8	4,6	4,4	4,5	4,3	4,1
	Д	5,1	4,9	4,7	4,9	4,7	4,5	4,8	4,5	4,2
2. Бег 66 м (6 раз по 11 м) Бег "туда и обратно"	М	28	25	22	24	22	20	23	21	19
	Д	30	26	22	26	23	20	24	22	20
3. Тройной прыжок с места	М	420	450	470	500	540	620	580	600	630
	Д	400	430	450	470	490	510	580	560	580
4. Многоскоки со сменой ног (по 5 прыжков)	М	13	14	15	14	16	18	16	14	22
	Д	12	13	14	13	15	17	16	19	22
5. Бег равномерный на время	М		3			5			10	
	Д		3			5			10	

Виды контрольных испытаний (сек., кг, см)	Пол	Возраст детей, оценка физического развития (баллы), нормативы														
		8 лет			9 лет			10 лет			11 лет			12 лет		
		3	4	5	3	4	5	3 ^П	4	5	3	4	5	3	4	5
Быстрота, время бега на 60м	Д	12,0	11,8	11,6	11,6	11,2	10,8	10,8	10,6	10,4	10,6	10,4	10,2	10,2	10,0	9,8
	М	11,8	11,6	11,5	11,3	10,9	10,5	10,8	10,4	10,0	10,5	10,2	9,9	10,1	9,8	9,5
Выносливость, время бега на 300м	Д	90	86	82	82	77	72	73	69	65	68	64	60	62	59	56
	М	85	80	76	78	72	66	68	64	60	63	60	57	58	56	54
Становая сила, динамометрия	Д	28	32	37	38	43	48	49	53	57	62	67	73	73	78	83
	М	40	44	48	47	51	55	57	60	63	69	73	77	75	85	90
Прыжок в длину с места	Д	128	132	136	134	138	142	147	152	157	162	168	174	168	175	183
	М	140	144	148	146	150	154	161	166	171	176	182	188	182	190	193
Прыжок вверх толчком двух ног	Д	20	23	26	25	28	31	28	33	38	36	42	48	41	47	53
	М	20	24	28	27	31	35	33	38	43	42	46	50	40	45	50
Выкрут с палкой (расстояние между руками)	Д	68	64	62	70	66	62	74	70	66	76	70	64	76	72	68
	М	68	64	62	70	66	62	74	70	66	76	70	64	74	70	66