

Администрация Кстовского муниципального района
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр «Лесная сказка»

РАССМОТРЕНА и
РЕКОМЕНДОВАНА
к утверждению
педагогическим советом
протокол №1 от 31.05.2022 года

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 31.05.2022 года №33

**Краткосрочная дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивно-оздоровительной направленности
объединения «Мини-футбол»**

Возраст детей: от 6 до 17 лет
Срок реализации: 1-4 смены 2022 года,
21 день (летняя оздоровительная смена)

Составитель:
Разорёнов Василий Александрович,
педагог МАУ ДО ДООЦ «Лесная сказка»

г. Кстово,
Нижегородская область
2022 год

	Содержание	стр
1	Пояснительная записка	3
2	Цели и задачи программы	6
3	Содержание программы:	8
3.1	Учебный план дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Мини-футбол»	8
3.2	Содержание учебно- тематического плана	8
4	Планируемые результаты освоения программы	10
5	Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы	11
6	Условия реализации программы	12
7	Формы аттестации и контроля	12
8	Методические материалы к программе	13
9	Список литературы	17

1.Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа *«Мини-футбол»* носит **спортивно-оздоровительную** направленность.

Актуальность программы

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа по спортивно-оздоровительному направлению «Мини-футбол» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Включает в себя, как теоретическую, так и практическую части – организация подвижных игр.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Новизна и отличительная особенность

Реализация программы по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение воспитанников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «нездоровья детей» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Педагогическая целесообразность программы

Определяется учетом возрастных особенностей детей, широкими возможностями социализации в процессе обучения, получением дополнительных знаний в области спортивно-оздоровительной направленности.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для обучения детей в возрасте от 6 лет до 17 лет.

Воспитанники набираются по желанию. Число детей в объединении 15 человек.

Формы организации образовательного процесса.

Формы проведения занятий различны. Предусмотрены как теоретические (рассказ педагога, показ педагогом способа действия), так и практические занятия, игра.

Срок освоения программы.

Программа рассчитана на 1 смену. Объем программы – 28 часов.

Режим занятий.

Работа объединения осуществляется 1 раз в день и включает в себя 2 занятия по 45 минут.

2. Цели и задачи программы

Игра в мини-футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы: углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

Основными **задачами** программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);
- подготовка воспитанников к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

3. Содержание программы

3.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол»

№ п/п	Раздел программы/ Тема	Теория	Практика	Всего
1	Инструктаж по ТБ. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание.	1	-	1
2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра	1	1	2
3	Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра	1	1	2
4	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра	1	1	2
5	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра	1	1	2
6	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра	1	1	2
7	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	1	1	2
8	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10 минутный бег. Учебная игра.	1	1	2
9	Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.	-	2	2
10	Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	1	1	2
11	Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Учебная игра.	1	1	2
12	Удары по мячу с полулёта. Элементы акробатики. Учебная игра.	1	1	2
13	Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра	1	1	2
14	Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра. Итоговая аттестация	-	2	2

15	Итоговая аттестация	-	1	1
Всего:		13	15	28

3.2. Содержание учебно-тематического плана

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футбола (мини- футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры. В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

4. Планируемые результаты освоения программы.

Прогнозируемые результаты.

В конце изучения программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации воспитанников, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни детей, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

5. Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы «Мини-футбол»

Время обучения	Время обучения				Всего часов по программе	
	1 смена	2 смена	3 смена	4 смена		
	01.06-21.06	24.06-14.07	17.07-06.08	09.08-29.08	28ч.	
					теория	практика
Лето 2022 года					7	21

Условные обозначения:



ведение занятий по расписанию



итоговая (промежуточная)

аттестация

6. Условия реализации

Занятия проводятся на футбольном поле, на открытой эстраде (на случай плохой погоды)

Рекомендуемый набор материалов и инструментов:

Для занятий необходимо иметь:

Спортивную форму

Мячи

7. Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации

№ п/п	Время обучения	Формы проведения промежуточной аттестации	Формы проведения итоговой аттестации
1.	1 смена	нет	Сдача нормативов

Способы и формы определения результативности освоения программы

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Мини-футбол».

Итоговая аттестация воспитанников проводится в следующей форме: сдача нормативов.

8. Методическое обеспечение программы

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

Словесные методы: создают у воспитанников 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. Эти методы помогают создать у детей 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 воспитанников образовались некоторые навыки игры.

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

9. Список литературы

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
5. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
7. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
8. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
9. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.
11. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1881.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
13. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
14. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
15. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.

