

ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СОВЕТСКИЙ СОЦИАЛЬНО-АГРАРНЫЙ ТЕХНИКУМ ИМЕНИ В.М.КЛЫКОВА»

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического совета  
от « 30 » августа 2024г

Протокол № 1

Председатель:  Миронов А.Д.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ОБНОУ «Советский социально-аграрный техникум имени В.М. Клыкова»

 Миронов А.Д.

Приказ от « 30 » августа 2024 г  
№ 30

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Мини-футбол»**

**(базовый уровень)**

**Возраст обучающихся: 15-17 лет**

**Срок реализации: 1 год (180 часов)**

**Составитель:**  
Садовников Владимир Васильевич,  
педагог дополнительного  
образования

**п. Коммунар, 2024**

В программу внесены изменения и дополнения в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического совета  
от « 30 » августа 2024г.

Протокол № 1  
Председатель: Миронов А.Д.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ОБПОУ «Советский социально-аграрный техникум имени В.М. Клыкова

/ Миронов А.Д.

Приказ от « 30 » августа 2024 г  
№ 30/24

**Оглавление**

1. Комплекс основных характеристик программы.....	4
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	10
3. Список литературы.....	16
4. Приложения.....	18

**Комплекс основных характеристик программы**  
**Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа по физкультурно-спортивному направлению для студентов ОБПОУ «Советский социально-аграрный техникум имени В.М. Клыкова» разработана в соответствии с **нормативно-правовой базой**:

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12. 2023) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 (ред. от 22.02.2023) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 № 04-423 «Об исполнении протокола» вместе с Методическими рекомендациями для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями).
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 22.08.2024 № 1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ»
- Устав техникума.
- Положение о порядке организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам ОБПОУ «Советский социально-аграрный техникум имени В.М. Клыкова».

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных обучающимися в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации,

самореализации, самоконтроля и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

**Отличительные особенности.** *Новизна* программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности обучающихся, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности посредством дополнительной деятельности по интересам.

Данная программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное -воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Технические приемы, тактические действия и игра в мини-футбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей обучающихся.

**Уровень программы:** базовый.

**Адресат программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» разработана для обучающихся ОБПОУ «Советский социально-аграрный техникум имени В.М. Клыкова» в возрасте от 15 до 18 лет. Численность обучающихся в группе 15 человек. К занятиям допускаются студенты, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

**Объем:** реализация программы рассчитана на 180ч.

**Срок освоения программы:** продолжительность освоения один учебный год.

**Режим занятий.**

Занятия в секции проводятся ежедневно согласно графику (3 дня в неделю, 2 дня-по 2 часа, 1 день- 1 час). Один академический час: 45 минут.

**Форма обучения:** очная.

**Язык обучения:** русский.

**Формы проведения занятий** –групповая форма.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Традиционная форма реализации программы.

### **Цель программы**

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

### **Задачи программы**

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола;
- участие в соревнованиях по мини-футболу;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории мин-футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

**Предметные:** иметь основы техники всех видов двигательной деятельности, физических качествах (выносливость, быстрота, скорость и др.), укрепить здоровье и сформировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни.

Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований.

Метапредметные: понимать задачи урока и стремиться их выполнять, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные: формирование общественной активности личности, гражданской позиции, навыков здорового образа жизни, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

### Планируемые результаты программы

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся в осенне-весенний, летний период на свежем воздухе;

2. Обучающиеся овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

Обучающиеся должны знать и иметь представление:

1. об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
4. уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
5. организовывать и проводить соревнования по мини-футболу во дворе, в оздоровительном лагере и др.

К концу учебного года обучающиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП
3. Осваивают основные приёмы игры в мини-футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).
4. Выполняют основные действия игры вратаря.
5. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
6. Применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча.
7. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков),
8. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
9. Осваивают основы судейской и инструкторской практики.

У обучающихся повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность. Появляется мотивация к учебной деятельности.

Учащиеся должны уметь:

1. выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
2. владеть тактико – техническими приемами мини-футбола;
3. Знать основы судейства;

Требования к уровню обучающихся:

- наличие интереса к спорту; стремление к спортивному самовыражению;
- владение основами спортивной грамоты;
- проявление навыков коллективной деятельности;
- умение двигаться по площадке, не бояться соперников, культура поведения в игре;
- стремление к победе, умение выполнять команды тренера овладение навыками ОФП;

Игра в мини – футбол способствует развитию личностных качеств занимающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного занятия и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки игр в

мини-футбол.

Универсальными компетенциями у занимающихся являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения занимающихся по программе являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися по программе являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры;
- излагать факты истории развития игры в футбол, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из спортивных игр в футбол, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Содержание программы

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка.**

#### **Физическая культура и спорт**

Спорт в России. Массовый народный характер. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека.

Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения спортивных результатов.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня обучающегося. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма

#### **Правила игры.**

Разбор и изучение правил игры в мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по мини-футболу.

#### **Оборудование и инвентарь**

Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОПФ) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи,), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости)- необходимое условие успешной подготовки футболиста.

#### **Средства развития ОПФ**

Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости)



Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и проведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

*Упражнения для развития быстроты:* ОРУ для развития быстроты. Упражнения для разгибателей туловища. Упражнения для разгибателей ног. Упражнения общего воздействия. Общая характеристика быстроты. Физиологические характеристики быстроты.

Основные понятия: быстрота реакции и мышления, быстрота выполнения игровых действий, быстрота исполнения сложных игровых действий, быстрота взаимодействия футболистов. Средства развития быстроты.

*Упражнения для развития гибкости:* Гибкости плечевого сустава. Гибкости спины. Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

*Специальные упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

*Упражнения с набивным мячом.* (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

*Акробатические упражнения.* Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат». *Упражнение в висах и упорах.* Из вися хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

**Легкоатлетические упражнения** (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

### **Раздел 3. Техническая подготовка.**

Техническая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Различные способы перемещения.

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

Удары по мячу ногой и головой.

Удары правой и левой ногой: внутренней стороны стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Удар по воротам по движущемуся мячу. Удары на точность: в ноги партнеру, цель, на ходу движущемуся партнеру. Удар в ворота после обводки. Игра головой с партнером. Индивидуальная игра головой.

Прием (остановка мяча).

Отработка и остановки мяча и своевременного короткого паса. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча.

Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы, правой и левой ногой поочередно. По прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты).

Обучение финтам. Финт «ложный замах на удар». Финт «ложная остановка». Финт «уход с мячом». Финт «выпад в сторону». Финт «переступание через мяч»

Отбор мяча

Перехват мяча. Отбор мяча в выпаде. Отбор мяча в полушпагате и шпагате. Отбор мяча в подкате, толчком плеча.

Комплексное выполнение технических приемов.

Комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

#### **Раздел 4. Тактическая подготовка.**

Тактика игры в атаке.

Характеристика игровых действий футболистов при расстановке по схемам. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Установка на игру: тактический план предстоящей игры.

Практические занятия

1. Тактика нападения, индивидуальные действия.
2. Групповые действия.
3. Игра в одно касание.
4. Командные действия.
5. Тактика защиты.
6. Групповые действия защиты.
7. Командные действия защиты.
8. Тактика вратаря.

#### **Раздел 5. Игровая подготовка.**

Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке

1. Бег на 60 – 100 м. (на время).
2. Челночный бег 3 x 10 м. (на время).
3. Набивание мяча (количество раз).
4. Удары ногой по воротам.
5. Удары ногой на дальность полёта.
6. Преодоление футбольной полосы препятствий.

### **Комплекс организационно-педагогических условий Календарный учебный график**

№ п/п	Группа	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни, каникулы	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	1	2024-2025, группа №1	16.09.24	16.06.25	36	180	180	45мин (перерыв 10 мин.)	4.11.2024 30.12.24-12.01.25 1,2.05.2025 8,9.05.2025 12,13.06.2025	В течении учебного года
2	2	2024-2025, группа №2	16.09.24	16.06.25	36	180	180	45мин (перерыв 10 мин.)	4.11.2024 30.12.24-12.01.25 1,2.05.2025 8,9.05.2025 12,13.06.2025	В течении учебного года

#### *Учебный план*

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Формы аттестации\контроля
		всего	Те	прак	

			<b>ор ия</b>	<b>тика</b>	
1.	Теоретическая подготовка	14	14	-	Опрос, тестирование
2.	Общая физическая подготовка	36	-	36	Контрольное упражнение
3.	Техническая подготовка	44	-	44	Контрольное упражнение
4.	Тактическая подготовка	12	-	12	Контрольное упражнение
5.	Игровая подготовка	73	-	73	Выполнение контрольных упражнений
6.	<b>Итого часов</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	
	<b>Всего часов</b>	<b>180</b>			

### Оценочные материалы

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
<b>Входной контроль</b>		
В начале учебного года	При зачислении в секцию осуществляется входной - тестовый контроль. Осуществляется во время тренировочного процесса визуальными и тактильными методами.	Визуально, нормативы
<b>Текущий контроль</b>		
В течение всего учебного года	Осуществляется во время тренировочного процесса визуальными и тактильными методами. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Нормативы
<b>Итоговый контроль</b>		
В конце учебного года по окончании обучения по программе	Осуществляется за весь период обучения с антропометрическими измерениями или с помощью упражнений. Результаты фиксируются в учебном журнале.	Нормативы. Соревнования

На занятиях оцениваются: физическая подготовленность, практические умения и навыки, теоретические знания, навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности, динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности). Для оценки достижений обучающихся используются методы наблюдения, опроса, практического выполнения упражнений индивидуально или фронтально в любое время проводимого занятия. Результаты освоения материала оцениваются по таблице нормативов по физической и технической подготовке игры в футбол.

### Формы аттестации

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предусматривает входящий, текущий и итоговый контроль.

*Способы проверки результатов.*

1. Усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение)
2. Достижения (участие в соревнованиях)

### Нормативы

**по физической и технической подготовке игры в футбол**

Упражнения	16 лет	17 лет	18 лет
Бег 30м (сек)	4,6	4,4	4,3
Бег 400м (сек)	65,0	64,0	62,5
6-минутный бег (м)	1000	1200	1300
Прыжок в длину с/м (см)	220	225	228
Бег 30м с ведением мяча (сек)	5,4	5,2	5,1
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)	28,0	27,0	26,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	65	75	80
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	7	8	9
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	9,5	9,0	8,5
Жонглирование мячом (кол-во раз)	25	26	28
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	34	38	42
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	50	55	60
Бросок мяча на дальность (м)	24	26	30

### Методическое обеспечение

#### *Современные педагогические технологии.*

В образовательном процессе применяются современные педагогические технологии: технология индивидуального обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, здоровьесберегающая технология, коммуникативная технология обучения, технология игровой деятельности.

#### *Методы обучения*

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся 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 студентов конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: методы упражнений, игровой метод, соревновательный метод, 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 учащихся образовались некоторые навыки игры.

#### *Особенности и формы организации образовательного процесса - групповая форма.*

Образовательный процесс построен по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков. Организация образовательного процесса построена на основе сотрудничества, обучающийся является активным субъектом. Выдвигая перед ним определенную задачу, педагог ставит его в сложные условия, заставляя думать, творчески подходить к решению проблемы. В этих условиях обучающийся раскрывается как личность. Он сам может оценить свои успехи.

#### *Формы учебного занятия:*

-по дидактической цели-практические занятия.

-по особенностям коммуникативного взаимодействия: практическое занятие, соревнование.

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.

*Алгоритм учебного занятия*

Тренировочное занятие строится по типовой структуре занятий.

*Подготовительная часть.* Данная часть тренировочного занятия вводит обучающихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм обучающихся подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация обучающихся, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание.

*Основная часть.* Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида футбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

*Заключительная часть.* Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести занимающихся в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

***Дидактические материалы.***

В методической части раскрываются характерные черты учебно-тренировочного процесса занимающихся. Представлены методические рекомендации по планированию тренировочного процесса, даются основные физические упражнения в зависимости от вида деятельности (общефизическая подготовка, техническая и тактическая подготовка). Для каждого рекомендуются основные тренировочные средства.

### Методические материалы

№ п/п	Название раздела	Дидактические и методические материалы
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка	Видеоматериалы: исторические видеозаписи, видеозаписи спортивных игр и мероприятий, учебные фильмы
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3	Раздел 3. Техническая подготовка	
4	Раздел 4. Тактическая подготовка	
5	Раздел 5. Игровая подготовка	

## **Условия реализации программы**

### *Материально-техническое обеспечение:*

спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием:

- ворота мини-футбольные с сетками- 2 шт.;
- мячи мини- футбольные - 10 шт.;
- скакалки - 18 шт.;
- фишки переносные- 8 шт.
- манишки - 9 шт.
- мячи для футзала - 4 шт.
- Мячи баскетбольные – 5 шт,
- Мячи волейбольные - 5 шт,
- Мячи набивные – 5 шт,
- Насос с иглой для надувания мячей- 1 шт,
- Сетка для переноса и хранения мячей – 1 шт,
- Сетка волейбольная 1 шт,
- Форма футбольная -18 шт,
- Гимнастические маты - 6 шт,
- Рулетка –1 шт,
- Секундомер - 1 шт,
- Свисток судейский -1 шт;

### *Информационное обеспечение:*

наглядные пособия, интернет ресурсы.

### *Кадровое обеспечение:*

Педагог должен отвечать требованиям:

- знание теории физической культуры, основ теории спортивной тренировки, физиологии, психологии, педагогики и особенно - спортивных игр;
- умение убеждать, увлекать обучающихся;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;
- уважительное отношение к студентам, забота о здоровье обучающихся;
- применение на занятиях различных форм обучения, направленных на развитие обучающихся.

Садовников Владимир Васильевич, педагог дополнительного образования, педагогический стаж – 3 года, первая квалификационная категория.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

**Цель и задачи:** формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, содействие разностороннего развития обучающихся средствами мини-футбола.

### *Формы и содержание.*

Современное образовательно-воспитательное пространство обеспечивает духовно-нравственное становление подрастающего поколения, подготавливает его к жизненному самоопределению, коллективному взаимодействию. Процесс воспитания инициирует духовную энергию обучающихся, стимулирует максимальное самовыражение, создает условия для патриотического, духовно-нравственного, интеллектуального и физического развития, реализации творческого потенциала.

### ***Планируемые результаты.***

В процессе воспитания стремимся получить следующий портрет обучающегося с его качественными изменениями:

- Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций;
- Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда;
- Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России;
- Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях;
- Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности;
- Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта;
- Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры;
- Способный ставить перед собой цели для решения возникающих профессиональных задач, подбирать способы решения и средства развития.

### *Календарный план воспитательной работы*

№ п/п	Название мероприятия, события	Формам проведения	Срок и место проведения	Ответственный
1	«Кто мы и какие?» коммуникативная игра. Всероссийский урок мира, посвященный дню солидарности в борьбе с терроризмом.	Игра	Сентябрь, техникум	педагог
2	Праздничная программа, посвященная Международному Дню учителя и Дню СПО «От А до Я, к любым открытиям». Мероприятие, посвященное дню рождения В.М. Клыкова»	Внеклассное мероприятие	Октябрь, техникум	Кл. руководители; педагог
3	Мероприятие, посвященное Дню народного единства «День, который нас объединяет!» Тематическая беседа, посвященная международному дню толерантности. Дискуссия «Что такое личность?»	Внеклассное мероприятие	Ноябрь, техникум	педагог
4	Тематическая беседа, посвященная дню Государственного Герба РФ. Диспут «Надо ли любить всех?» День Конституции «Русь, Россия, Родина моя...»	беседа	Декабрь, техникум	педагог
5	Спортивные соревнования. Беседа «Союз ума, добра и красоты». Международному дню российского студенчества «Татьянин день»	Соревнования	Январь, техникум	педагог
6	Беседа, посвященная дню освобождения поселка Кшенский. Тематический час, посвященный Дню памяти о россиянах, исполнявших	Беседа	Февраль,	педагог

	служебный долг за пределами Отечества. Викторина, посвященная Дню Защитника Отечества: «Отчизны славные сыны». Диспут «Веселая Масленица».		техникум	
7	Тематическая беседа, посвященная женскому Дню 8 Марта «Весны очарование». Диспут «День воссоединения Крыма с Россией». Викторина «Наш здоровый образ жизни».	Беседа-диспут	Март, техникум	педагог
8	Беседа, посвященная Дню космонавтики. Тематическая беседа «День памяти о геноциде Советского народа нацистами и их пособниками в годы ВОВ».	Внеклассное мероприятие	Апрель, техникум	педагог
9	Тематическая беседа «Памяти павшим, будем достойны!!!» Викторина «День семьи». День детских общественных организаций России (беседа). Диспут «День славянской письменности и культуры».	Внеклассное мероприятие	Май, техникум	педагог
10	Тематическая беседа, посвященная Дню защиты детей. Викторина «День России». Дискуссия «Мир глазами детей». Беседа «Чего я достиг, чему научился». Подведение итогов совместной работы.	Внеклассное мероприятие	Июнь, техникум	педагог

### Список литературы

*Список литературы, рекомендованный педагогам для освоения данного вида деятельности:*

1. Андреев «Мини-футбол в школе» ОАО Издательство «Советский спорт» 2008г
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе 2006.
3. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С. МИНИ-ФУТБОЛ (футзал). примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2010.
4. Мини-футбол (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.

*Список литературы рекомендованный обучающимся для успешного освоения данной образовательной программы:*

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, ФЗ об образовании, о физкультуре и спорте и т.п.).
2. Сборник упражнений и методики, рекомендаций – Издание 2-ое переработанное, М, ф. и спорт 2002г.
3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
4. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
5. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
6. Правила судейства спортивных игр

*Список литературы, рекомендованный родителям:*

1. Конуров Д.М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дис...канд.пед. наук. – М.,2002.



2. Мини-футбол – игра для всех. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007.

*Интернет-ресурсы:*

<http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»

<http://pedsovet.ru>

<http://www.schoolpress.ru>

<http://rbtlawyer.chat.ru/techique.html> - статьи о технике мини-футбола

<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.rfs.ru/>- Российский футбольный союз.

## Приложение 1

### Календарно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
-------	--------------	------------------	-------------------	------------------	----------------

	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>	<b>12</b>			
1.	Физическая культура и спорт в России. Развитие мини-футбола в России.	2	теория	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
2.	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека.	2	теория	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
3.	Общее понятие о гигиене.	2	теория	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
4.	Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.	2	теория	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
5.	Правила игры в мини-футбол, оборудование и инвентарь	2	теория	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
6.	Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка.	2	теория	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>	<b>36</b>			
7.	Понятие ОПФ. Функции ОПФ.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
8.	Средства развития ОПФ.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
9.	Обще развивающие упражнения без предметов	2	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
10.	Упражнения для развития гибкости, силы, ловкости	2	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
11.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и проведения, рывки.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
12.	Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
13.	ОРУ для развития быстроты. Упражнения для разгибателей туловища.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
14.	Упражнения для разгибателей ног.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
15.	Упражнения общего воздействия. Общая характеристика быстроты.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
16.	Основные понятия: быстрота реакции и мышления, быстрота выполнения игровых действий, быстрота исполнения сложных игровых действий, быстрота взаимодействия футболистов.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
17.	Легкоатлетические упражнения.	4	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
18.	Развитие быстроты, ловкости, выносливости.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
19.	Акробатические упражнения: кувырки, перекаты, перевороты	2	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
20.	Беговые упражнения. Бег (30,60,100 м).	2	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
21.	Беговые упражнения. Бег (400,500 м).	2	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
22.	Беговые упражнения. Бег (1000 м).	2	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
23.	Бег (6 минут, 12 минут)	2	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
	<b>Раздел 3. Техническая подготовка</b>	<b>44</b>			
24.	Различные способы перемещения	2	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
25.	Удары по мячу ногой, головой	2	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования

26.	Прием (остановка) мяча	4	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
27.	Ведение мяча	4	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
28.	Обманные движения (финты)	4	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
29.	Отбор мяча	4	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
30.	Комплексное выполнение технических приемов	4	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
31.	Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо).	2	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
32.	Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
33.	Удары правой и левой ногой: внутренней стороны стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
34.	Удар по воротам по движущемуся мячу.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
35.	Удары на точность: в ноги партнеру, цель, на ходу движущемуся партнеру.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
36.	Удар в ворота после обводки.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
37.	Игра головой с партнером. Индивидуальная игра головой.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
38.	Отработка и остановки мяча и своевременного короткого паса.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
39.	Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча- на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
40.	Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий	2	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
	<b>Раздел 4. Тактическая подготовка</b>	<b>12</b>	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
41.	Тактика игры в атаке	4	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
42.	Тактика игры в обороне	4	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
43.	Тактика игры вратаря	4	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
	<b>Раздел 5. Игровая подготовка</b>	<b>76</b>			
44.	Учебная игра	2	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
45.	Челночный бег 3 x 10 м. (на время).	4	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
46.	Набивание мяча (количество раз).	4	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
47.	Удары ногой по воротам.	4	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования

48.	Удары ногой на дальность полёта.	4	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
49.	Преодоление футбольной полосы препятствий.	4	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
50.	Командные действия.	4	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
51.	Перехват мяча. Отбор мяча в выпаде.	4	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
52.	Отбор мяча в полушапгаате. Отбор мяча в подкате, толчком плеча	2	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
53.	Отработка и остановки мяча и своевременного короткого паса.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
54.	Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий	4	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
55.	Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы, правой и левой ногой поочередно.	4	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
56.	Обучение финтам. Финт «ложный замах на удар».	4	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
57.	Финт «ложная остановка». Финт «уход с мячом».	4	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
58.	Финт «выпад в сторону». Финт «переступание через мяч»	4	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
59.	Комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.	4	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
60.	Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Установка на игру: тактический план предстоящей игры.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
61.	Внутригрупповые соревнования, учебные игры по мини-футболу.	4	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
62.	Первенство техникума по футболу	4	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
63.	Участие в районных соревнованиях по мини-футболу.	4	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
64.	Отработка техники игры	2	Практ.	Техникум, спортивный зал	Нормативы, соревнования
65.	Итоговое занятие	2			