

**Министерство образования Архангельской области
Государственное бюджетное профессиональное общеобразовательное
учреждение Архангельской области
«Котласский транспортный техникум».
/ГБПОУ АО» Котласский транспортный техникум»/**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБПОУ АО «Котласский транспортный
техникум»

А.Н.Ганжа

«__» _____ 2025г.

**ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ**

Спортивная секция «Мини – футбол»

Вычегодский, 2025

Организация – разработчик: ГБПОУ Архангельской области «Котласский транспортный техникум», п. Вычегодский.

Разработчик

Лахтионова Наталья Николаевна, преподаватель физической культуры

Рассмотрена и одобрена на методической комиссии общеобразовательных дисциплин ГБПОУ Архангельской области «Котласский транспортный техникум », п. Вычегодский.

Протокол № 1 от «09» сентября 2025 г.

Председатель МК _____ Е.Н. Витязева

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОТЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ	7
3. ЛИТЕРАТУРА	9

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Педагогическая целесообразность

Дополнительная образовательная программа спортивного кружка по мини – футболу по своему содержанию является физкультурно-оздоровительной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации – секционной.

Футбол – игра миллионов, и основное её достоинство – доступность.

Любой желающий может принять в ней участие, даже не обладая специальной подготовкой. К тому же при умелом применении эта игра хорошо развивает наряду с физическими интеллектуальные способности.

Программа направлена на содействие улучшению здоровья обучающихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

Данная программа направлена на привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

В ходе тренировочных занятий и частых соревнований подростки становятся более самостоятельными и

коммуникабельными. Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе направлена на:

- формирование и развитие физических способностей обучающихся; удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;

- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- подготовку спортивного резерва в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов; социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации.

1.2 Цели и задачи секции

Цель программы – углубленное изучение правил спортивной игры 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;
- подготовка обучающихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

1.3 Формы и методы обучения

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) 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 студентов конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

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

Направления обучения:

- упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- игровая практика.

Упражнения каждой группы отличаются по специфике воздействия и в результате этого применения для решения конкретных задач каждого очередного этапа обучения.

Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач. Поскольку к средствам физического воспитания помимо физических упражнений относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, то выполнение физических упражнений в процессе обучения мини-футболу неотделимо от комплексного гигиенического воздействия на занимающихся условий

«открытого воздуха» и естественных сил природы. Таким образом, мини- футбол по остроте биологического воздействия на организм обучающегося является уникальным видом физических упражнений.

Изучение теоретического материала проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Задача тренера не только научить ребенка, но и сделать так, чтобы обучение проходило на позитивном эмоциональном фоне. Положительные эмоции обязательно потом превратиться в любовь к подвижным играм, баскетболу и спорту в целом.

Кроме формирования у воспитанников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в спорте (неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать юных спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств.

Формы проведения занятий:

Однонаправленные занятия.

Посвящены только одному из компонентов подготовки футболиста: техническому, тактическому или физическому.

Комбинированные занятия.

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия.

Построены на учебной двусторонней игре в мини-футбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности

Эмоциональные методы:

- поощрение;
- порицание;
- создание ситуации успеха;
- стимулирующее оценивание. Познавательные методы:
- познавательный интерес;
- выполнение творческих заданий;
- развивающая кооперация. Волевые методы:
- предъявление учебных требований;
- информация об обязательных результатах обучения;
- познавательные затруднения;
- прогнозирование деятельности. Социальные методы:
- создание ситуации взаимопомощи;
- поиск контактов и сотрудничества;
- заинтересованность в результатах.

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе педагога дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На протяжении всего периода занятий педагог формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Основной в работе тренера является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

1. Организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и футбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа - экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;
- ведение личных карточек с учетом спортивных достижений и результатов.

Тренер должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлении к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения, и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

1.4 Материально-техническое обеспечение занятий

Для материально-технического обеспечения занятий спортивной секции, необходимы следующие помещения и оборудование:

- спортивный зал со специальной разметкой на полу;
- раздевалка для переодевания обучающихся в спортивную форму;
- кладовое помещение для хранения спортивного инвентаря и оборудования;
- футбольные ворота;
- футбольные мячи;
- координационная лестница;

- мини барьеры;
- конусы;
- скакалки;
- гимнастические скамейки.

1.5 График работы секции

Учебный материал в программе рассчитан на 1 учебный год для обучающихся профессиональных образовательных организаций по 3 часа в неделю. Продолжительность занятия – 50 минут, между занятиями установлены 10-минутные перерывы. Занятия проходят 2 раза в неделю (1 занятие - 2 часа, 2 занятие – 1 час). Всего 99 часов.

1.6 Планируемые результаты

В конце учебного года планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации обучающихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни обучающихся, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, участие в соревнованиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол).

Результатом освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол» является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях: в области теоретической подготовки:

- история развития футбола и мини-футбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях мини-футболом.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике мини-футбола;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области технико-тактической подготовки:

- овладение основами техники и тактики;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок;

По итогам обучения по программе в целом воспитанники;

должны знать:

- состояние и развитие мини-футбола и футбола в России и в Калининградской области;

- правила техники безопасности;
- правила игры;
- терминологию мини-футбола и футбола;

должны уметь:

- выполнять ведение мяча, обводку фишек, передачу мяча, прием мяча, удары мяча по воротам;

- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- обладать тактикой атаки и обороны;

должны иметь навыки:

- владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного приема мяча и удара по воротам или в заданную цель, выполнять финты, различных видов приемов и передачи мяча;

- применение индивидуальных действий как в атаке, так и в обороне;

- самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча;

- владеть технической подготовкой игрока и вратаря.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения учащихся. В начале года проводится вводное тестирование по общей физической подготовке.

Итоговая аттестация проводится по окончанию обучения по программе (в июне) по всем разделам учебного плана.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и

тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре. В течение года в спортивно-оздоровительных группах проводится контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений

Одним из методов контроля эффективности занятий в группах является участие в учебных и контрольных играх. Учебные и контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитывается результаты испытаний на скорость, быстроту перемещения, ведения мяча. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом в кольцо, подачах, ведения мяча.

Формы подведения итогов работы по программе: спортивные соревнования по мини-футболу, выполнение контрольных нормативов, тестирование.

Выполнения обучающимся технико-тактических приемов в процессе учебных занятий, контрольных стартов, улучшение показателей, выставление оценки «зачет», «незачет».

Контрольные испытания (по желанию) Критерии оценивания

Уровень «отлично»

-занимающийся владеет техникой классических упражнений;

-занимающийся знает и применяет на практике теоретические сведения;

-занимающийся выполняет контрольные тесты по общей и специальной подготовке;

-занимающийся применяет на практике ЗУН.

Уровень «хорошо»

-занимающийся владеет техникой классических упражнений;

-занимающийся выполняет контрольные тесты по общей и специальной подготовке;

Уровень «удовлетворительно»

-занимающийся с ошибками выполняет контрольные тесты по общей и специальной подготовке.

Формы подведения итогов реализации программы

Предусмотрены следующие методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение (активности обучающихся на занятиях, посещение занятий, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся);

- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, зачетов, взаимозачетов, опросов;
- участие обучающихся в мероприятиях (спортивных акциях, соревнованиях школьного и городского уровня), защита проектов.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению

«Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Содержание занятий	Период								
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1. Теоретические занятия.	2								
2. Практические занятия	7	14	12	9	11	12	10	13	9
Всего часов:	99 часов								

№ п/п	Кол-во часов	Содержание занятий	Дата
1	2	Инструктаж по ТБ. История развития футбола в России. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	
2	4	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на формирование правильной осанки. Отработка точности удара.	
3	4	Упражнения на формирование правильной осанки. Выполнение технических приемов и их применение в конкретных игровых условиях.	
4	4	Упражнения с набивным мячом. Выполнение технических приемов игры вратаря.	
5	2	Общеразвивающие упражнения. Учебная игра	

6	3	Акробатические упражнения. Техника передвижения.	
7	4	Упражнения в висах и упорах. Отработка ударов по мячу ногой.	
8	4	Легкоатлетические упражнения. Отработка ударов по мячу головой. Учебная игра.	
9	4	Подвижные игры и эстафеты: «Удочка», «Квадрат». Отработка ударов на точность.	
10	4	Подвижные игры и эстафеты: «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему». Отработка обманных движений (финты).	
11	3	Упражнения на развитие стартовой скорости. Отбор мяча в единоборстве.	
12	4	Упражнение на развитие дистанционной скорости. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	
13	4	Специальные упражнения для развития быстроты. Техника игры вратаря.	
14	8	Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом». Отработка тактик и тактических комбинаций	
15	10	Эстафеты с бегом. Отработка тактики нападения.	
16	10	Спортивные игры. Отработка тактики защиты.	
17	8	Мини-футбол по упрощённым правилам. Отработка групповых действий.	
18	10	Командная тактика игры в «мини-футбол»	
19	6	Учебная игра	
99	Всего		

Нормативы по физической и технической подготовке игры в футбол

Упражнения	16 лет	17 лет	18 лет	19 лет
Бег 30 м (сек)	5,1	4,9	4,7	46
Бег 400 м (сек)			67,0	65,0
6-минутный бег (м)		1400	1500	
Прыжок в длину с/м (см)	170	180	200	220
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,2	6,0	5,8	5,4
Бег 5x30м с ведением мяча (сек)			30,0	28,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)		45	55	65
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	7	8	6	7
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)			10,0	9,5

Жонглирование мячом (кол-во раз)	10	12	20	25
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)			30	34
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)			45	50
Бросок мяча на дальность (м)			20	24

2.ЛИТЕРАТУРА

3.

1. Бишаева А.А. Физическая культура; учебник для нач. сред. проф. образования. 4 изд.- М.:Академия, 2012.-304с.

Интернет-ресурсы:

1. <https://www.consultant.ru/> Консультант Плюс
2. <https://www.fismag.ru/> Физкультура и спорт
3. <https://sport-mania.net/> Спортомания
4. <https://sportaim.ru/> Физическая подготовка
5. https://ru.wikiversity.org/wiki/Физическая_культура