



САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕСТРОРЕЦКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМ.С.И.МОСИНА»

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
СПб ГБПОУ «СТК им. С.И.Мосина»
протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 97-уч от 31 августа 2023 г.
Директор СПб ГБПОУ
«СТК им. С.И.Мосина»
Бухаров Д.В.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОСНОВЫ МИНИ-ФУТБОЛА»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 16-22 лет

Разработчик:
Скворцов С.А., педагог
дополнительного образования

СПб ГБПОУ «СТК им. С.И.Мосина»
СОГЛАСОВАНО
Заместитель
директора по МР

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы мини-футбола» (далее – программа «Основы мини-футбола») разработана в соответствии Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями) и иными действующими нормативно-правовыми актами и документами, регулирующими реализацию дополнительных общеразвивающих.

Направленность программы

Программа «Основы мини-футбола» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат

Программа «Основы мини-футбола» рассчитана для мальчиков в возрасте от 16 до 22 лет, не имеющих противопоказания к занятиям по мини-футболу, (отвечающих установленным требованиям физической и морально-психологической подготовки.

Актуальность реализации

Мини-футбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта. Эмоциональные напряжения, во время игры, вызывают в организме обучающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в дыхательном аппарате. Удары по мячу укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности в ориентировке в пространстве. Игра в мини-футбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Игра в мини-футбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Учебные занятия по программе «Основы мини-футбола» укрепляют здоровье и формируют культуру здорового образа жизни занимающихся.

Уровень освоения программы

Программа «Основы мини-футбола» рассчитана на уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок освоения программы

Объем программы «Основы мини-футбола» составляет 144 часа со сроком освоения в 1 год.

Отличительные особенности программы

Программа «Основы мини-футбола» имеет характерные свойства, отличающие от других существующих программ по мини-футболу, которые заключаются в построении учебного процесса, направленного не только на развитие спортивного мастерства, но и на общефизическую и специальную подготовку, тем самым позволяет посещать занятия детям с разным уровнем их технической и физической подготовленностью.

Цель и задачи программы

Целью программы «Основы мини-футбола» является развитие основных, специальных физических качеств и индивидуальных способностей обучающихся в мини-футболе, а также на сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни средствами мини-футбола.

Задачами программы «Основы мини-футбола» являются:

Обучающие:

- овладеть техническим и практическим приемам и действиям в мини-футболе;
- овладеть тактическими действиями в защите и в нападении в мини-футболе.

Развивающие:

- развить и совершенствовать основные и специальные физические качества.

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся коммуникабельность, чувство коллективизма, уверенности в собственных силах и волю к победе;
- формировать здоровый образ жизни и привычку к систематическим занятиям спортом.

Планируемые результаты освоения программы

После освоения программы «Основы мини-футбола» дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол, а именно:

- приобретают теоретические знания по теоретической подготовке;
- осваивают основные средства ОФП;
- осваивают основные приёмы игры в мини-футбол (перемещения, удары по мячу ногой; головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения);
- выполняют основные действия игры вратаря;
- умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками;
- применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча;
- осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков);
- ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации;
- играют в мини-футбол.

Вместе с этим учебные занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся в осенне-весенний период на свежем воздухе, а также будут укреплять здоровья и формировать привычку к систематическим занятиям спортом и здорового образу жизни.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации

Образовательная деятельность по программе «Основы мини-футбола» осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения

Обучение по программе «Основы мини-футбола» осуществляется в очном формате.

Особенности реализации

Учебные занятия по программе «Основы мини-футбола» реализуются в осенне-весенний период на стадионе на улице, в зимний период в зале спортивных игр. Учебный процесс выстроен по принципу от простого к сложному.

Условия набора и формирования групп

На обучение по программе «Мини-футбол» принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний к занятиям по мини-футболу, отвечающие установленным требованиям к уровню физической подготовленности.

Формы организации и проведения занятий

Учебные занятия по программе «Основы мини-футбола» проводятся в форме практических занятий, двухсторонних игр и соревнований.

Материально-техническое оснащение

Ворота для мини-футбола – 2 шт., мяч мини-футбольный (тренировочный) – 10 шт., манишки тренировочные – 10 шт., фишки разноцветные – 30 шт., баул для хранения мячей – 1 шт., насос для накачки мячей с иглой.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ПРОГРАММЕ «ОСНОВЫ МИНИ-ФУТБОЛА»
1-го года обучения**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел № 1 – Общая и специальная физическая подготовка.		18	2	16	Входной и текущий контроль
1.	Тема 1. Комплектование группы.	4	-	4	Входной контроль
2.	Тема 2. Теоретическая подготовка.	2	1	1	Текущий контроль
3.	Тема 3. Общая физическая подготовка.	4	1	3	Текущий контроль
4.	Тема 4. Специальная физическая подготовка.	8	-	8	Текущий контроль
Раздел № 2 – Обучение техническим приемам и тактическим действиям в мини-футболе.		82	-	82	
5.	Тема 5. Индивидуальная техническая подготовка.	46	-	46	Текущий и промежуточный контроль
6.	Тема 6. Тактическая подготовка.	36	-	36	Текущий и промежуточный контроль
Раздел № 3 – Совершенствование технических приемов и тактических действий в мини-футболе.		40	-	40	
7.	Тема 7. Совершенствование технических и тактических действий в процессе игры в мини-футбол.	40	-	40	Текущий контроль
Раздел № 4 – Оценка степени освоения технических приемов и тактических действия в мини-футболе		4	-	4	
8.	Тема 8. Контрольные нормативы	4	-	4	Итоговый контроль