

«ПРИНЯТА»
Решением
Педагогического совета
ГБОУ гимназии № 166
протокол № 9/2024-2025 от «25»05.2025г.

«УТВЕРЖДЕНА»
И о директора ГБОУ гимназии № 166

Е. Е. Мошников
Приказ № 175 от «20» 05. 2025г.

Дополнительная общеразвивающая программа
Меткий мяч (МИНИ – ФУТБОЛ)

Возраст учащихся: 11 – 17 лет
Срок реализации программы: 3 года

Разработчик программы
педагог дополнительного образования
Фарбман Аркадий Михайлович

Пояснительная записка.

Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность

Адресат

Программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 11 до 17 лет,

Актуальность образовательной программы.

Актуальность спортивной программы «Мини-футбол» в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

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-футболе таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Уровень освоения программы – общекультурный

Объём и срок освоения программы

Программа рассчитана на 3 года обучения, 432 часа. Занятия проводятся два раза в неделю по 2 учебных часа из расчёта 144 часа в год.

Цель программы – организация детского досуга, всестороннее развитие личности учащегося и повышение уровня ОФП.

Задачи образовательной программы.

Обучающие:

- обучение основам гигиены и здорового образа жизни;
- знакомство с историей возникновения и развития игры мини-футбол;
- обучение правилам техники безопасности на занятиях по мини-футболу;
- обучение правилам игры в мини-футбол;
- обучение умению правильно распределять физическую нагрузку;

Развивающие:

- развитие основных двигательных навыков (координация, быстрота, сила, выносливость, гибкость);
- развитие волевых и умственных способностей;

- повышение работоспособности;

Воспитательные:

- приобщение учащихся к здоровому образу жизни;
- воспитание потребности в ежедневных занятиях физическими упражнениями;
- воспитания чувства товарищества и высокой требовательности к себе;
- формирование культуры общения.

Планируемые результаты

Предметные

- базовый уровень ОФП;
- уверенное владение навыками игры в мини-футбол;
- знание основ гигиены и здорового образа жизни;
- умение выполнять комплексы подводящих упражнений, учитывающих способности и особенности собственного организма.

Метапредметные

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

Личностные

- ответственное отношение к тренировкам, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и взрослым;
- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации программы

Обучение по программе осуществляется на государственном языке Российской Федерации - русском.

Форма реализации программы – очная. В случае возникновения неблагоприятной эпидемиологической обстановки, программа может быть реализована с применением дистанционных технологий и электронного обучения

Условия набора и формирования групп

Прием в группы производится ежегодно с 1 сентября. Принимаются юноши и девушки в возрасте 11 – 17 лет (5 – 11 класс) имеющие базовые знания по предмету «физическая культура» и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий мини-футболом. В группу 1-го года обучения принимаются дети, желающие заниматься мини-футболом. Единственное требование – справка от врача о том, что ребенок может заниматься в спортивной секции;

- зачисление вновь пришедших учащихся на 2-й и 3-й год обучения производится на основе входной аттестации;
- перевод учащихся на следующий год обучения производится по итогам промежуточной аттестации;
- на последнем году обучения проводится итоговый контроль результативности освоения общеразвивающей программы.

Формы организации и проведения занятий.

- В спортивном зале образовательного учреждения тренировка проходит под непосредственным руководством педагога.

- Вне стен образовательного учреждения тренировка может без непосредственного участия педагога, но по разработанному им плану.

Форма проведения занятий.

Основной формой проведения занятия по мини-футболу является тренировка. Также занятие может проходить в форме тестирования и соревнования.

Главной формой подведения итогов являются соревнования, в которых принимают участие все обучающиеся.

Формы организации деятельности учащихся на занятии.

- групповые учебно-тренировочные;
- индивидуальные;
- спортивные соревнования и товарищеские спортивные встречи разного уровня;
- наблюдение и анализ спортивных соревнований;
- судейская практика.

Материально-техническое обеспечение.

Для проведения занятий в секции мини-футбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- Спортивный зал с раздевалками размером не менее 12 х 24 м.
- Ворота мини-футбольные с сетками – 2 штуки.
- Ворота хоккейные с сетками – 2 штуки.

- Мячи мини-футбольные – 15 штук.
- Гимнастическая стенка – 6-8 пролетов.
- Гимнастические скамейки – 3-4 штуки.
- Гимнастические маты – 10 штук.
- Скакалки – 20 штук.
- Мячи набивные (1 – 3 кг) – 20 штук.
- Стойки для обводки – 25 штук.
- Гантели различной тяжести – 20 штук.
- Резиновые амортизаторы – 20 штук.
- Насос электрический со штуцером.
- Свисток судейский.

Кадровое обеспечение.

Программу ведет педагог со специальным педагогическим образованием.

Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Входная диагностика
2	Общая физическая подготовка	2	18	20	Выполнение контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	2	18	20	Выполнение контрольных нормативов
4	Техническая подготовка	4	60	64	Выполнение контрольных нормативов
5	Тактическая подготовка	2	20	22	
6	Участие в соревнованиях	2	10	12	Участие в соревнованиях
7	Контрольные и итоговые занятия	2	2	4	Выполнение контрольных нормативов
Итого:		15	129	144	

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Входная диагностика
2	Общая физическая подготовка	2	18	20	Выполнение контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	2	18	20	Выполнение контрольных нормативов
4	Техническая подготовка	4	60	64	Выполнение контрольных нормативов
5	Тактическая подготовка	2	20	22	
6	Участие в соревнованиях	2	10	12	Участие в соревнованиях
7	Контрольные и итоговые занятия	2	2	4	Выполнение контрольных нормативов
Итого:		15	129	144	

Учебный план 3-го года обучения

№ п/п	Название раздела темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Входная диагностика
2	Общая физическая подготовка	2	18	20	Выполнение контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	2	18	20	Выполнение контрольных нормативов
4	Техническая подготовка	4	60	64	Выполнение контрольных нормативов
5	Тактическая подготовка	2	20	22	
6	Участие в соревнованиях	2	10	12	Участие в соревнованиях
7	Контрольные и итоговые занятия	2	2	4	Выполнение контрольных нормативов
Итого:		15	129	144	