

Министерство труда и социального развития Краснодарского края

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Ейский психоневрологический интернат»

Принята на заседании
педагогического совета
«29» *декабря* 2023 г.
Протокол № 2



УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директора ГБУ СО КК
«Ейский ПНИ»

С.М. Белопольский
Белопольский С.М.

«29» *декабря* 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Мини-футбол»**

Возраст обучающихся: от 18 лет и старше

Срок реализации: 1 год

Объем программы: 42 часа

Составитель программы:

Зехов Анатолий Алексеевич

Должность: Руководитель физического
воспитания

г. Ейск
2024

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Программа по мини-футболу предназначена для воспитанников психоневрологических интернатов. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для получателей социальных услуг, проживающих в психоневрологических интернатах.

Дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» имеет физкультурно-спортивную **направленность**, предназначена для получения знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в выбранной дисциплине. Игра в мини-футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Программа по мини-футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение занимающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих 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. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

Программа составлена на основе следующих нормативно - правовых и инструктивно - методических документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

Концепция развития дополнительного образования на 2022-2030 годы от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующие до 1 января 2027 года.

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанных ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2022 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГБУ СО КК «Ейский психоневрологический интернат»;

Устав ГБУ СО КК «Ейский психоневрологический интернат».

Новизна программы заключается в том, что занимающиеся приобретают опыт, имеющий практическое значение в развитии физических данных, ориентация на здоровый образ жизни, а как известно, в здоровом теле – здоровый дух.

Актуальность программы в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля в профессиональном самоопределении.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании условий для воспитания моральных качеств, чувства коллективизации, дисциплинированности и трудолюбия. Где важную роль в этом играет спортивная деятельность, которая представляет возможности для воспитания всех этих качеств.

Адресат программы: от 18 лет и старше

Объем программы: общее количество – 42 часа.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 45 минут.

Форма занятий: учебно - тренировочные занятия.

1.2. Цель и задачи программы

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

Задачи программы:

Обучающие:

1. Обучать технике игры в мини-футбол.
2. Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами в футбол.
3. Закреплять у обучающихся технику владения мячом.
4. Прививать обучающимся организаторские навыки.

Развивающие:

1. Развивать двигательные физические качества и способности: ловкость, быстроту реакции, специальную и общую выносливость, гибкость, точность, меткость.
2. Развивать координационные способности.

Воспитательные:

3. Формировать у занимающихся устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.
4. Приобщать воспитанников к здоровому образу жизни.
5. Воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы.

**1.3. Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Мини-футбол»**

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теорети- ческие занятия	Практи- ческие занятия
1	Основы знаний	3	3	
2	Общая и специальная подготовка	4		4
3	Тактическая и техническая подготовка	35		35
ВСЕГО		42	3	39

1.4. Содержание программы

Раздел 1. Основы знаний

Занятие 1.1. *Организация и проведение соревнований по мини-футболу.*

Теоретическое занятие: рассказ об организации и проведении соревнований по мини - футболу. Положение о соревновании; система розыгрыша; способы проведения соревнований.

Занятие 1.2. *Правила техники безопасности. Правила игры в мини-футбол.*

Теоретическое занятие: беседа об общих требованиях безопасности, о требованиях перед началом и во время занятий. Основные правила мини футбола.

Занятие 1.3. *Санитарно - гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю.*

Теоретическое занятие: рассказ об одежде, обуви предназначенной для игры в мини - футбол. Места занятий; правила гигиены.

Раздел 2. Общая и специальная подготовка

Занятие 2.1. *Силовые упражнения, упражнения на выносливость.*

Практическое занятие: упражнения с отягощениями (гантели, штанга); подтягивания в висе; кроссы.

Занятие 2.2. *Упражнение на развитие координационных способностей.*

Практическое занятие: бег с изменением направления; упражнения по сигналу с изменением направления.

Занятие 2.3. *Упражнения на развитие прыгучести.*

Практическое занятие: прыжки с места в длину; тоже с разбега; выпрыгивания вверх с движением головы; ходьба в присядку; тоже с прыжками.

Раздел 3. Тактическая и техническая подготовка

Занятие 3.1. *Обучение ударам по мячу внутренней стороной стопы.*

Практическое занятие: передачи на небольшие расстояния; игра у стенки; игра «забей гол», «мяч в кругу», «самый меткий».

Занятие 3.2. *Обучение технике остановки мяча внутренней стороной стопы.*

Практическое занятие: подготовительная фаза; рабочая фаза; последовательность обучения; типичные ошибки.

Практическое занятие: основная стойка; ловля мяча; ловля катящегося мяча; летящего мяча. Учебная игра.

Занятие 3.13. Обучение ловле высоколетящего мяча в стороне от вратаря. Учебная игра.

Практическое занятие: способы передвижения для отталкивания ногами; фаза полета; приземления; хват мяча. Учебная игра.

Занятие 3.14. Обучение ударам по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Учебная игра.

Практическое занятие: удары по мячу на короткую, среднюю, длинную дистанцию; удары в цель; по воротам. Учебная игра.

Занятие 3.15. Обучение техники игры вратаря: отбивание высоколетящего мяча. Учебная игра.

Практическое занятие: выбор позиции вратаря; передвижения; отталкивание ног; фаза полета; отбивание мяча с места; тоже в прыжке. Учебная игра.

Занятие 3.16. Обучение техники игры вратаря: совершенствование ловли. Учебная игра.

Практическое занятие: ловля мяча на месте; передвижение и ловля мяча; ловля в прыжке. Учебная игра.

Занятие 3.17. Совершенствование навыков в передаче мяча, остановки внутренней стороной стопы, подошвой. Учебная игра.

Практическое занятие: передача мяча с места, в движении; остановка подошвой, внутренней стороной стопы; удары по воротам; сочетание передачи, остановки, удара по воротам. Учебная игра.

Занятие 3.18. Закрепление умений в передаче мяча и остановки с последующими ударами по воротам. Учебная игра.

Практическое занятие: передача мяча с места, в движении; остановка подошвой, внутренней стороной стопы; удары по воротам; сочетание передачи, остановки, удара по воротам. Учебная игра.

Занятие 3.19. Закрепление умений ударам по воротам с ходу, без остановки. Учебная игра.

Практическое занятие: удары с места; после остановки по воротам; удары с ходу. Учебная игра.

Занятие 3.20. Обучение игры вратаря: ловля двумя руками. Учебная игра.

Практическое занятие: ловля на месте двумя руками; тоже после передвижения; тоже в прыжке. Учебная игра.

Занятие 3.21. Обучение игры вратаря: отбивание ногой. Учебная игра.

Занятие 3.3. *Обучение ведению мяча по прямой левой ногой. П.и. «футбол в одни ворота».*

Практическое занятие: ведение по прямой; по кругу; ошибки при выполнении и их исправления.

Занятие 3.4. *Обучение ударам по мячу внешним сводом стопы.*

Практическое занятие: передача на небольшие расстояния; игра в парах; у стенки; «самый меткий».

Занятие 3.5. *Обучение остановки мяча подошвой.*

Практическое занятие: подготовительная фаза; рабочая фаза; последовательность обучения; типичные ошибки и способы их исправления.

Занятие 3.6. *Обучение ударам по мячу внешним сводом стопы по воротам. Учебная игра.*

Практическое занятие: удары по неподвижному мячу; тоже по катящемуся мячу; летящему мячу; в движении. Учебная игра.

Занятие 3.7. *Обучение ударам по мячу внутренней стороной стопы по воротам. Учебная игра.*

Практическое занятие: удары по неподвижному мячу; тоже по катящемуся мячу; летящему мячу; в движении. Учебная игра.

Занятие 3.8. *Обучение ведению левой ногой змейкой (со сменой направления вокруг стоек). Учебная игра.*

Практическое занятие: ведение по прямой левой ногой; ведение мяча левой ногой вперед; тоже по кругу; ведение «змейкой».

Занятие 3.9. *Обучение техники ведения мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра.*

Практическое занятие: ведение по прямой в ритме шага; тоже по кругу; тоже в беге.

Занятие 3.10. *Контрольное выполнение ударов по мячу внешним сводом стопы. Учебная игра.*

Практическое занятие: удары по мячу с места; в движении; в цель; удары после передачи. Учебная игра.

Занятие 3.11. *Учет умений выполнения остановки мяча подошвой. Учебная игра.*

Практическое занятие: остановка подошвой на месте; тоже после движения; остановка после разворота на 90, 180 градусов. Учебная игра.

Занятие 3.12. *Ознакомление с техникой игры вратаря. Учебная игра.*

Практическое занятие: игра «квадрат» с полевыми игроками; отбивание после навеса; отбивание опережая игрока. Учебная игра.

Занятие 3.22. Обучение игры вратаря: игра на выходе. Учебная игра.

Практическое занятие: перемещение по штрафной площадке; тоже с выпрыгиванием; тоже после подачи углового. Учебная игра.

Занятие 3.23. Обучение игры вратаря: выбор позиции при стандартных положениях. Учебная игра.

Практическое занятие: положение вратаря на линии ворот; при штрафных ударах; после угловых ударов. Учебная игра.

Занятие 3.24. Учить выполнять точные удары, пасы. Учебная игра.

Практическое занятие: удары в цель, по воротам на различные расстояния; передачи в парах; «квадрат»; сочетание паса и удара по воротам. Учебная игра.

Занятие 3.25. Учить соизмерять силу удара с дальностью полета мяча. Учебная игра.

Практическое занятие: удары по мячу на различные расстояния; тоже в цель; через всё поле. Учебная игра.

Занятие 3.26. Тактика игры: взаимодействие двух защитников и одного нападающего. Учебная игра.

Практическое занятие: игра в защите; взаимодействие двух защитников; выбор позиции; противостояние нападающим. Учебная игра.

Занятие 3.27. Тактика игры: взаимодействие одного защитника одного нападающего. Учебная игра.

Практическое занятие: выбор позиции защитника, нападающего; передачи в свободную зону; игра через защитника. Учебная игра.

Занятие 3.28. Игра вратаря: обучение ловле низко летящего мяча справа, снизу. Учебная игра.

Практическое занятие: ловля мяча на уровне груди; тоже низко летящего мяча ловля после перемещения. Учебная игра.

Занятие 3.29. Проведение соревнований по мини-футболу.

Практическое занятие: подготовка мест соревнований; положение о соревновании; система розыгрыша судейства.

Занятие 3.30. Учет умений ловли низко летящего мяча вратарем. Учебная игра.

Практическое занятие: контрольные выполнения ловли мяча. Учебная игра.

Занятие 3.31. Ознакомление с техникой ловли высоколетящего мяча в стороне от вратаря. Учебная игра.

Практическое занятие: выбор позиции в штрафной вратарем; способы отталкивания при ловле мяча; ловля мяча в борьбе с нападающим. Учебная игра.

Занятие 3.32. Обучение технике ловли высоколетящего мяча в стороне от вратаря. Учебная игра.

Практическое занятие: ловля мяча после выполнения углового и в противодействии с нападающим. Учебная игра.

Занятие 3.33. Обучение ведению мяча в зигзагообразной траектории вокруг стоек. Учебная игра.

Практическое занятие: ведение по прямой; тоже с сопротивлением; вокруг своей левой, правой ногой. Учебная игра.

Занятие 3.34. Учет умений ловли мяча вратарем. Учебная игра.

Практическое занятие: контрольные выполнения ловли мяча вратарем. Учебная игра.

Занятие 3.35. Учет умений ударов в цель.

Практическое занятие: контрольное выполнение попаданий в цель.

Занятие 3.36. Учет умений жонглирования мячом.

Практическое занятие: контрольное выполнение жонглирования левой, правой и в сочетании двух ног.

1.5. Планируемые результаты

У обучающихся с формируется: культура движений, двигательные навыки обогатятся физическими упражнениями общеразвивающей и корректирующей направленности.

Обучающиеся овладеют: навыками игры в мини-футбол, техникой владения мячом.

У обучающихся разовьются: двигательные физические качества и способности, логическое мышление, необходимое для выполнения правильных тактических действий в игровой ситуации, образное мышление, быстрота реакции, выносливость, гибкость, точность, меткость.

У воспитанников сформируются: навыки работы в коллективе, умение включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать друг с другом в достижениях общих целей.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

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

№ п/п	Дата проведения	Название разделов и тем	Количество часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
		Раздел 1 Основы знаний	3	3	
1.		Занятие 1.1. Организация и проведение соревнований по мини-футболу.	1	1	
2.		Занятие 1.2. Правила техники безопасности. Правила игры в мини-футбол.	1	1	
3.		Занятие 1.3. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю.	1	1	
		Раздел 2 Общая и специальная подготовка	3		3
4.		Занятие 2.1. Силовые упражнения, упражнения на выносливость.	1		1
5.		Занятие 2.2. Упражнение на развитие координационных способностей.	1		1
6.		Занятие 2.3. Упражнения на развитие прыгучести.	1		1
		Раздел 3 Тактическая и техническая подготовка	36		36
7.		Занятие 3.1. Обучение ударам по мячу внутренней стороной стопы.	1		1
8.		Занятие 3.2. Обучение технике остановки мяча внутренней стороной стопы.	1		1
9.		Занятие 3.3. Обучение ведения мяча по прямой левой ногой. П.и. «футбол в одни ворота».	1		1
10.		Занятие 3.4. Обучение ударам по мячу внешним сводом стопы.	1		1
11.		Занятие 3.5. Обучение остановки мяча подошвой.	1		1
12.		Занятие 3.6. Обучение ударам по мячу внешним сводом стопы по воротам. Учебная	1		1

		игра.			
13.		Занятие 3.7. Обучение ударам по мячу внутренней стороной стопы по воротам. Учебная игра.	1		1
14.		Занятие 3.8. Обучение ведению левой ногой змейкой (со сменой направления вокруг стоек). Учебная игра.	1		1
15.		Занятие 3.9. Обучение техники ведения мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра.	1		1
16.		Занятие 3.10. Контрольное выполнение ударов по мячу внешним сводом стопы. Учебная игра.	1		1
17.		Занятие 3.11. Учет умений выполнения остановки мяча подошвой. Учебная игра.	1		1
18.		Занятие 3.12. Ознакомление с техникой игры вратаря. Учебная игра.	1		1
19.		Занятие 3.13. Обучение ловле высоколетящего мяча в стороне от вратаря. Учебная игра.	1		1
20.		Занятие 3.14. Обучение ударам по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Учебная игра.	1		1
21.		Занятие 3.15. Обучение техники игры вратаря: отбивание высоколетящего мяча. Учебная игра.	1		1
22.		Занятие 3.16. Обучение техники игры вратаря: совершенствование ловли. Учебная игра.	1		1
23.		Занятие 3.17. Совершенствование навыков в передаче мяча, остановки внутренней стороной стопы, подошвой. Учебная игра.	1		1
24.		Занятие 3.18. Закрепление умений в передаче мяча и остановки с последующими ударами по воротам. Учебная игра.	1		1
25.		Занятие 3.19. Закрепление умений ударам по воротам с ходу, без остановки. Учебная игра.	1		1
26.		Занятие 3.20. Обучение игры вратаря: ловля двумя руками. Учебная игра.	1		1
27.		Занятие 3.21. Обучение игры вратаря: отбивание ногой. Учебная игра.	1		1
28.		Занятие 3.22. Обучение игры вратаря: игра на выходе. Учебная игра.	1		1
29.		Занятие 3.23. Обучение игры вратаря: выбор позиции при стандартных положениях. Учебная игра.	1		1
30.		Занятие 3.24. Учить выполнять точные удары, пасы. Учебная игра.	1		1
31.		Занятие 3.25. Учить соизмерять силу удара с дальностью полета мяча. Учебная игра.	1		1

32.	Занятие 3.26. Тактика игры: взаимодействие двух защитников и одного нападающего. Учебная игра.	1		1
33.	Занятие 3.27. Тактика игры: взаимодействие одного защитника одного нападающего. Учебная игра.	1		1
34.	Занятие 3.28. Игра вратаря: обучение ловле низко летящего мяча справа, снизу. Учебная игра.	1		1
35.	Занятие 3.29. Проведение соревнований по мини-футболу.	1		1
36.	Занятие 3.30. Учет умений ловли низко летящего мяча вратарем. Учебная игра.	1		1
37.	Занятие 3.31. Ознакомление с техникой ловли высоколетящего мяча в стороне от вратаря. Учебная игра.	1		1
38.	Занятие 3.32. Обучение технике ловли высоколетящего мяча в стороне от вратаря. Учебная игра.	1		1
39.	Занятие 3.33. Обучение ведению мяча в зигзагообразной траектории вокруг стоек. Учебная игра.	1		1
40.	Занятие 3.34. Учет умений ловли мяча вратарем. Учебная игра.	1		1
41.	Занятие 3.35. Учет умений ударов в цель.	1		1
42.	Занятие 3.36. Учет умений жонглирования мячом.	1		1
ВСЕГО		42	3	39

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Оборудование спортивного зала, игровой площадки:

спортивный инвентарь;

секундомер электронный, свисток;

скамейка гимнастическая;

скакалки;

мячи футбольные;

сетки футбольные, ворота для игры в мини-футбол;

учебно - методическая литература по мини-футболу.

2.3. Формы контроля (аттестации) планируемых результатов

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является проведение соревнований.

Оценочные материалы

Эффективность программы основывается на результатах обучения, которые проявляются в ходе контроля качества знаний, умений и навыков обучающихся.

Основными формами подведения итогов реализации программы является участие обучающихся в соревнованиях, товарищеских встречах, краевых соревнованиях. В течение года опекаемые принимают участие в соревнованиях, что позволяет им увидеть свои достижения в сравнении с сильными спортсменами.

2.5. Методическое обеспечение программы

Методические материалы

1. «Правила игры в мини-футбол».
2. Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

3. Рекомендации по организации подвижных игр

Реализация программы основывается на следующих принципах:

принцип единства диагностики и коррекции, который обеспечивает целостность педагогического процесса;

принцип единства коррекционных и развивающих задач;

принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей получателей социальных услуг;

принцип целостности восприятия предполагает наполнение жизни получателей социальных услуг яркими впечатлениями и переживаниями от восприятия окружающего мира;

принцип интегративности программы заключается во взаимосвязи различных видов деятельности получателей социальных услуг;

принцип доступности и последовательности предполагает построение учебного процесса от простого к сложному;

принцип деятельностного подхода - любые знания приобретаются получателями социальных услуг во время активной деятельности.

Методы работы:

словесный (используется при освоении нового материала, объяснении правильных приемов работы, исправлении и предупреждении ошибок);

игровой (использование упражнений в игровой форме).

Формы работы: учебно-тренировочные занятия.

Педагогические технологии, используемые при реализации программы

№ п/п	Название	Цель	Механизм	Результат применения
1.	Технология развивающего обучения	Развитие личности и ее способностей	Обеспечение совместной или самостоятельной деятельности обучающихся, при которой они сами «додумываются до решения проблемы»	Развиваются мыслительные способности, активизируется самостоятельная деятельность, происходит творческое овладение предложенным материалом
2.	Личностно-ориентированная технология	Максимальное развитие индивидуальных способностей, обучающихся на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности	Выработка индивидуального пути развития каждого обучающегося через создание альтернативных форм, индивидуальных программ обучения	Саморазвитие личности каждого обучающегося, исходя из его индивидуальных особенностей
3.	Здоровьесберегающая технология	Формирование, укрепление и сохранение социального, физического здоровья	Создание совокупности организационных, обучающих условий	Приобретение привычки заботиться о собственном здоровье, реализуя специальные техники и технологии его сохранения и укрепления
4.	Игровая технология	Создание оптимальных, соответствующих возрасту условий усвоения, обучающихся информации, знаний, получения опыта	Включение обучающихся в процесс игровой деятельности	Повышается мотивационный уровень обучающихся, мобилизуются личностные ресурсы каждого участника

5.	Технология дифференцированного обучения	Создание оптимальных условий для выявления задатков, развития способностей обучающихся	Подбор методов индивидуального обучения	Обучающиеся усваивают программный материал на различных уровнях, в соответствии с их способностями, возможностями и возрастом
6.	Арт-терапевтическая технология	Гармоничное развитие обучающихся, расширение возможностей его социальной адаптации посредством искусства	Воздействие различных средств искусства на психику обучающихся.	Осуществление коррекции нарушений психоэмоциональных процессов и отклонений в личностном развитии

Кадровое обеспечение программа реализуется специалистом, имеющим профильное образование, курсы повышения квалификации по дополнительной программе «Педагогика, психология и методика дополнительного образования детей и взрослых» 2021 год.

Раздел 3. Список используемой литературы

Основная

1. Выприков Д.В. Учебно - тренировочный процесс квалифицированных спортсменов в мини-футболе М.: РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2017. - 80 с.
2. Губа В.П. Теория и методика мини-футбола (фут. зала) М.: Спорт, 2016. - 200 с.
3. Левченко В.В., Мартинчик А.С., Карпович В.Н. Особенности оборонительных действий в мини - футболе Методические рекомендации. - Минск: Белорусский государственный аграрный технический университет (БГАТУ), 2016. - 44 с.