

Управление образования администрации Собинского района
Муниципальное общеобразовательное учреждение
Собинского района
Средняя общеобразовательная школа №1

Согласовано:
Педагогический совет
от «16» июня 2023 г. Протокол №7

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 7 «16» июня 2023

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ №1
Тишкина И.Б. 

Приказ №230 от 20.06.2023

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Движение вверх»**

Направленность: физкультурно-спортивная.
Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень программы: базовый

Составитель:
Дергунова Ольга Борисовна,
педагог дополнительного
образования

г. Собинка 2023

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	3 стр.
1.2. Цель и задачи программы	3 стр.
1.3. Содержание программы	4 стр.
1.4. Планируемые результаты	6 стр.

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график	8 стр.
2.2. Условия реализации программы	10 стр.
2.3. Формы аттестации	12 стр.
2.4. Оценочные материалы	14 стр.
2.5. Методические материалы	16 стр.
2.5. Список используемой литературы	19 стр.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная.

Программа "Движение вверх" разработана на основе программы по мини-футболу интегративного курса физического воспитания автор: Железняк Ю.Д, Портнов Ю.М.

Нормативно-правовое обеспечение программы.

Основные документы в сфере дополнительного образования детей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
4. Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».
5. Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г.№ 06-1844.
6. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных программы».

Актуальность: Технические приемы, тактические действия и собственно сама программа "Движение вверх"(мини-футбол) включают в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Научные исследования игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического и нравственного воспитания детей, но и для развития познавательных интересов, выработки воли, характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Адресат: Программа ориентирована на детей среднего и старшего школьного возраста (от 12 до 15 лет), имеющие допуск от врача.

Нормы наполненности групп: от 5 до 15 человек

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения - всего 144 часа.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса: Разновозрастные группы. Состав группы: постоянный.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях: групповые; индивидуальные. Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий: программа рассчитана на 1 год обучения -2 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут, всего 144 часа.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы:

реализация потенциала физического и личностного развития обучающихся, совершенствование физических качеств, способностей через тактическую и техническую подготовку по мини футболу.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Научить основам игры в мини-футбол.
2. Обучить навыкам ведения тактических действий игры.
3. Формирование практических умений в организации самостоятельных форм занятий мини-футболом

Воспитательные:

1. Формирование трудолюбия в жизни и в спорте.
2. Развитие коммуникативных качеств
3. Способствовать развитию желания ребенка к самопознанию и самоопределению.

Развивающие:

1. Развитие координация
2. ОФП

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название разделов программы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
	Раздел 1.Основы знаний	9	9		Опрос, Тест, Регулярность посещения.
	Раздел 2.ОФП	16,5	1,5	15	Сдача норматива по ОФП

	Раздел 3. СФП	40,5	5,5	35	Наблюдение, самоконтроль
	Раздел 4. «Техническая подготовка», «Тактическая подготовка» и «Интегральная тренировка»	70	20	50	Наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера, прием нормативов
	Раздел 5. Соревновательная подготовка Контрольные нормативы (промежуточная аттестация)	8	2	6	Сдача норматива по тактике и технической подготовке Промежуточная и итоговая аттестация, наблюдение, самоконтроль
	Итого:	144	38	106	

Содержание учебного плана

- 1. «Охрана труда и техника безопасности» (9 часов)** знакомит занимающихся с основными правилами техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, спортивно – массовых мероприятиях, формирует навыки страховки и самостраховки. Учит обеспечению личной безопасности во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
- 2. «Общая физическая подготовка» (16,5 часов)** содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию разносторонних умений и навыков, развивает основные физические качества.
- 3. «Специальная физическая подготовка» (40,5 часов)** представлен материал с учетом характера игровой деятельности, способствующий приобретению умений игры мини-футбол и эффективному их использованию

в этой деятельности, развивающий всесторонние способности, а также всевозможные сочетания этих групп способностей, у занимающихся не только при работе с мячом, но и без мяча.

4. «Техническая подготовка», «Тактическая подготовка» (70 часов) и «Интегральная тренировка» включают в свое содержание различные средства физической культуры направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связей и фрагментов игровой деятельности.

5. «Соревновательная подготовка», «Контрольные нормативы» (8 часов) содержит всю совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий. Содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет тренеру определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся. При подборе упражнения по видам подготовки обязательно соблюдение педагогических принципов от простого к сложному, от известного к неизвестному на которых строится учебно-тренировочный процесс.

1.4 Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП 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 учащимися содержания программы по ОФП 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты,

гибкости, выносливости, двигательнo-координационных способностей);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

По окончании курса обучения учащиеся **должны знать:**

- Основные правила техники безопасности при занятии мини-футболом.
- Упражнения на освоение навыков ходьбы и развития координационных способностей.
- Упражнения входящие в комплекс СФП.
- Технику бега спиной и лицом вперед.
- Правильная постановка стопы при передаче и остановке мяча.

должны уметь:

- Поведение на занятиях по мини-футболу
- Выполнять повороты на месте (налево, направо, кругом), перестраиваться из колонны по одному в колонну по два.
- Преодолевать различные виды дистанции, различные виды бега и прыжков
- Обучающиеся должны научиться выполнять удары по мячу ведущей ногой (внутренней стороной стопы, серединой подъема), удар по мячу головой, стоя на месте. Выполнять удар по мячу левой и правой ногой.
- Уметь находить выход из стрессовых ситуациях
- Прыгать в длину, бегать короткие отрезки, Бегать средние дистанции, Бегать длинные дистанции, подтягиваться, отжиматься.
- участвовать в соревнованиях - уметь находить выход из конфликтных ситуаций
- иметь адекватное представление о себе как личности и своих способностях, будет осознавать способы поддержания своей самооценки

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2023	31.05.2024	36	72	144	2 раз в неделю по 2 часа

2.2. Условия реализации программы.

Материально-технические условия:

Требования к режиму занятий детей "Движение вверх".

Режим учебно-воспитательного процесса (расписание занятий) должен соответствовать требованиям СанПиНа 2.4.4.1251-03.

Расписание занятий в спортивно – оздоровительных группах и группах начальной подготовки составляется с учетом того, что

они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательных учреждениях и поэтому необходимо соблюдение следующих гигиенических требований:

- при зачислении в группу каждый ребенок должен представить справку от врача

осостоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в группах дополнительного образования по футболу;

- посещение ребенком занятий более чем в 2-х (секциях, студиях и т.д.) в один день не рекомендуется; предпочтительно совмещение занятий спортивного и неспортивного профиля;

- кратность посещения занятий одного профиля рекомендуется не более 2-х раз в неделю;

- между занятиями в общеобразовательном учреждении (не зависимо от обучения) и посещением учебно-тренировочных занятий должен быть перерыв для отдыха не менее часа;

- начало занятий должно быть не ранее 8.00 ч, а их окончание — не позднее 21.20ч.;

Требуется спортивная площадка не менее 12*24 метра, в котором установлено следующее оборудование:

- ворота для игры – не менее 2;
- сетки для ворот – не менее 2 штук;
- футбольные мячи – не менее 3 штук.

Учащиеся приходят на занятия в спортивной одежде и обуви.

Для выполнения упражнений необходимы:

- скакалки – не менее 15;
- коврики

Для занятий спортзал должен быть оборудован шведской стенкой,

турниками, гимнастическими скамейками, гимнастическими матами.

Информационное обеспечение программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статей: 2 (п.9, п.22), 12 (п.1ч.4; ч.5), 13 (ч.1,2), 28 (п.6 ч.3), 33 (ч.2), 55 (ч.2), 58 (ч.1), 59 (ч.1),75 (ч.1, ч.4);
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. СанПин 2.4.4.3172-14, утверждённый Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41;
4. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

Методическое обеспечение программы

Методы:

*словесной передачи знаний и руководства действиями занимающимися:
объяснение, рассказ, беседа;

* обучения техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований;

* выполнения упражнений для развития физических качеств: непрерывный, повторный, круговой, контрольный, игровой, соревновательный.

Запись игр на видео, просмотр и разбор ошибок.

Запись расстановки на доске.

Разносторонняя тренировка, где обучение и тренировка является единым педагогическим процессом, который тесно взаимосвязан между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и обеспечивает единство процесса их обучения поэтому чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями нередко приводит к задержке роста мастерства на следующих этапах подготовки.

Способы обучения строятся на дифференцированной основе, исходя из личностных качеств обучаемых.

Кадровое обеспечение: Дергунова Ольга Борисовна, педагог дополнительного образования

2.3. Формы аттестации

- **входной:** используются нормативы по ОФП и технической подготовке, соответствующие возрасту обучающихся.

- **итоговый:** реализация образовательной программы используются следующие формы:

- открытые занятия,

– зачёты,

– соревнования,

- товарищеские игры

2.4. Оценочные материалы

О достижении результатов следует судить:

- по оценкам результатов учащегося, проявленных на занятиях и соревнованиях;
- по повышению его уровня общей и физической культуры;
- по отношениям в коллективе.

Результативность усвоения данной программы определяется с помощью использования разнообразных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса (индивидуального и группового);
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- самоконтроль.

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Формы организации учебного занятия: тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный).

Педагогические технологии: В ходе реализации программы используются следующие педагогические технологии: группового обучения, коллективного обучения, дифференцированного обучения, игровой деятельности, здоровьесберегающие технологии.

Алгоритм учебного занятия: Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Основная задача теоретических занятий – дать необходимые знания о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике игры в волейбол, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения и правилах безопасности в спортивных сооружениях.

2.5. Список литературы

Список литературы, используемой педагогом:

1. Былеева Л., Коротков И., Яковлев В.. Подвижные игры. М. «Физкультура и спорт». 2014
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов М.Фис2008.
3. Громова О.Е.. Спортивные игры для детей. М. «ТЦ Сфера». 2003
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.изд. Центр «Академия». 2010
5. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов Спортивные игры. «Академия» 2014

Список рекомендуемой литературы для детей и родителей:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLLNJP5QfrbX5D-НаХМ2уОкptGNsciuteA> -сайт видео уроков
<https://www.dokaball.com/video-uroki> - сайт видео уроков
<https://uroki4you.ru/videouroki-po-mini-futbolu.html>- сайт видео уроков

