

Аннотация к рабочей программе по дополнительному образованию

«Мини-футбол»

на 2024 – 2025 учебный год

для 1- 11 классов

Настоящая программа является программой дополнительного образования детей и предназначена для подростков в возрасте от 6 до 17 лет.

Физическая культура и спорт призваны удовлетворять потребности ребенка в оздоровительной двигательной активности.

Актуальность программы обусловлена следующими факторами:

- проблемы развития детского спорта обсуждаются на всех правительственных уровнях. Физическая культура рассматривается как важный социально-педагогический фактор и средство по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних.
- современных условиях особую актуальность приобрели цели, стоящие перед учреждениями дополнительного образования - приобщить ребенка к здоровому образу жизни, направить его энергию на полезные занятия, воспитать социально-одобряемые качества личности путем организации его свободного времени. Командные спортивные игры, такие как футбол, как нельзя лучше подходят для этих целей. Они выполняют целый ряд функций.
- разнообразные движения на свежем воздухе оказывают оздоровительное действие. Спортивные игры способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, стимулируют деятельность всех органов и систем человеческого организма и служат полезным средством активного отдыха для детей и подростков после напряженных учебных занятий в школе.
- к важным особенностям спортивных игр относятся сложные коллективные тактические действия, и успех в соревновании во многом зависит от слаженных действий всех участников. От игроков требуется максимум

инициативы, творчества, смелости, чтобы согласовать свои действия с партнерами и добиться успеха. В коллективной игре огромное значение имеет своевременная и правильная взаимопомощь.

- волевые качества развиваются в процессе преодоления определенных трудностей в различных игровых ситуациях: наступающего утомления, неожиданной новизны в действиях противника, боязни выполнить заключительное действие - удар по воротам, а также в умении соблюдать режим дня и питания, заставлять себя работать над своими слабыми сторонами в физической и тактической подготовке.

Цель программы - организация свободного времени воспитанников с целью удовлетворения их стремления к занятиям спортом, формирования базовых социальных компетентностей и компетентностей в сфере здорового образа жизни.

Содержание учебно-воспитательного процесса имеет следующие приоритетные направления, которые обуславливают **педагогическую целесообразность** программы:

1. Спортивно-оздоровительное:

- сочетание активных движений на воздухе с развитием физических навыков;
- укрепление потребности занятия спортом;
- приобщение к здоровому образу жизни, отвлечение от вредных привычек;
- развитие активности, самостоятельности и самодисциплины.

2. Образовательное:

- приобретение теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- овладение техникой владения мячом и тактикой игры; - выявление индивидуальных физических возможностей;
- профессиональную ориентацию.

3. Культурно-воспитательное:

включает игровые программы, проведение внутри клубных мероприятий, соревнований. При этом возникают эмоционально-ценностные ориентиры, воспитываются морально-нравственные правила, формируется культура поведения, рождаются традиции.

4. Социально-психологическое:

Исходит от индивидуальной работы, руководствуется анализом имеющихся проблем, оказанием помощи в их разрешении.

Задачи программы:

1. Развитие компетенций здоровьесбережения в сфере физического развития воспитанников.
2. Формирование компетенций самосовершенствования в сфере техники владения мячом и тактическим приемам игры.
3. Формирование компетенций саморазвития в сфере определения игровых наклонностей юных футболистов (выполнение функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии) а также развитие организаторских способностей (выполнение функции тренера, судьи).
4. Развитие компетенций саморегулирования через формирование активной установки по отношению к собственному жизненному пространству - организации своей жизни.
5. Оказание помощи в решении индивидуальных проблем взросления.

Программа разработана на основе программы и методических рекомендаций для учебной и тренировочной работы в спортивных школах «Футбол», с учетом условий проведения занятий в учреждениях дополнительного образования.

Новизна программы заключается в организации акцента на формировании у детей и подростков компетентностей, относящихся к самому себе как к личности, как к субъекту жизнедеятельности, а именно, компетенций качество двигательной активности, основы гигиены и навыков самообслуживания, адекватные возрасту представления о строении своего тела и основ безопасной жизнедеятельности.

Группы формируются по возрастному признаку и делятся на 3 возрастные группы: младший (8-10 лет), средний (11- 13 лет), старший (14- 16 лет). Режим занятий: младший возраст - 2 часа в неделю (72 часа в год), средний и старший – 2 часа в неделю (72 часа в год). Для каждой группы организуется учебно-тренировочный процесс, система соревнований.

Исходя из целей и задач данной программы, обучение воспитанников конкретными сроками не ограничено.

Данная программа отличается от программ общеобразовательных и спортивных школ.

Преимущества данной программы заключаются в следующем. В программе нет фиксированных сроков обучения - ребенок может ходить в секцию в течение 10 лет, а может активно и с пользой для себя провести один учебный год. Кроме того, не входя в постоянный состав спортивной секции, ребенок может участвовать в турнире уличных команд, или стать активным болельщиком и участвовать в клубных мероприятиях.

Чтобы поддержать интерес детей, главный упор делается на тренировочные и соревновательные игры различных уровней (турниры, соревнования уличных команд, товарищеские встречи, комический футбол и т. д.).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические занятия, групповые практические занятия (тренировки), тренировочные и товарищеские игры, календарные соревнования, культурно-воспитательные клубные мероприятия, индивидуальная работа с воспитанниками.

Возрастные особенности и проведение учебно-тренировочных занятий в различных возрастных группах

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлено особенностями развития организма юных футболистов. Спортивная и социально-психологическая подготовка воспитанников осуществляется в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя психологические, анатомические и физиологические особенности.

Младший возраст

Психологические особенности

Задачи возраста:

1. Достижение успеха в деятельности: приобретение знаний и умений (в том числе учиться).
2. Получение положительной оценки своей деятельности со стороны значимых взрослых.

Личность ребенка больше ориентирована на внешнюю действительность, на то, что он видит и ощущает. Ребенок максимально открыт для всевозможной информации. Самооценка напрямую зависит от успешности в деятельности (одобрение взрослого, компетентности, признание сверстников). В этот период очень важно наличие

авторитета. У ребенка еще не сформирована собственная система ценностей и запретов, на которую он мог бы опираться самостоятельно. Для него важны мнения родителей, учителей, других значимых взрослых, а также группы сверстников, причем номере вхождения ребенка в новые социальные связи значимость родителей стремительно падает, в то время, как роль группы сверстников возрастает. Это очень важный шаг в социализации ребенка. Идеалы группы более приближены к реальной жизни, потребностям детей. Кроме системы ценностей группа сверстников несет в себе модель реального общества - здесь зарождается собственная субкультура (детский фольклор, ритуалы, правила, приметы). Здесь ребенок впервые получает опыт социальных переживаний - чувства дружбы, сопереживания, долга. Здесь у него появляется потребность в достижении, признании. Здесь он учится выполнять правила.

В познавательной сфере - учение, познание нового, приобретение практических умений является основным мотивом деятельности детей этого возраста. Как правило, собственные интересы и увлечения имеют свойство повторения действий - копирование моделей, коллекционирование и т. д.

В этот период оформляется тип нервной деятельности, тип темперамента, который характеризует динамику психики ребенка. Здесь уже можно судить об индивидуальной организации деятельности ребенка о его сильных и слабых сторонах, о его задатках и способностях.

К 8-10 годам основная структурная дифференцировка тканей уже завершена и идет дальнейшее увеличение массы органов и всего тела. Особенно заметно возрастает мышечная масса, развиваются такие двигательные качества, как быстрота, ловкость, сила, выносливость. Для высшей нервной деятельности характерны дальнейшее развитие и стабилизация тех отношений, которые были достигнуты до 7-летнего возраста. Этот период физиологи считают наиболее спокойным в развитии высшей нервной деятельности ребенка.

Мальчики 8-11 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития психомоторных функций, наиболее важных для игровой деятельности.

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий. Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе физической подготовленности, в занятиях с младшими детьми до 50% времени следует отводить физической подготовке. При обучении двигательным действиям, особое внимание надо уделять овладению школой движений. Важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным движениям и развитие физических способностей тесно связаны между собой. Одно и то же упражнение, можно использовать, как для обучения двигательному навыку, так и для развития координационных и кондиционных способностей.

По мере того, ученики начнут выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения, который должен сочетаться с широким применением игрового и соревновательного метода.

Младший школьный возраст - благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию таких координационных способностей, как точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ритм, ориентирование в пространстве, а также скоростных способностей (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей и выносливости к умеренным нагрузкам.

Что касается технической и тактической подготовки, то не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более двух-трех технических приемов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров.

Овладение тактическими действиями в условиях командной игры 11х11 является для них наиболее трудной задачей. Мальчикам доступно овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 3х3, 4х4, 5х5 на малых игровых площадках (30 - 50 м и 20 - 30 м).

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

Для решения задач, стоящих перед группами начальной подготовки, используются в основном комплексные учебно-тренировочные занятия.

№

Средний возраст
Психологические особенности

Задачи подросткового возраста напрямую связаны с его потребностями:

1. Эмансипация от семьи, принятие самостоятельности и ответственности
2. Принадлежность к группе, достижение успеха и признания
1. Умение устанавливать доверительный контакт с человеком вне семьи - с ровесниками, с лицами противоположного пола, со взрослыми людьми
3. Самореализация, развитие собственного Я.

Сообразно своим инстинктам ребенок стремится определиться, сепарироваться от родителей. Его внимание теперь полностью занимают сверстники. Желание «общаться» становится тотальным: учеба и другая общественно полезная деятельность отходит на второй план, даже в школу ребенок ходит для того, чтобы общаться. В экологическом окружении своих сверстников ребенок учится добиваться успеха, признания, справляться с неудачами и п. д., здесь он узнает, каким должен быть настоящий мужчина. Младшего подростка можно сравнить с начинающим актером или шахматистом - он примеряет на себя различные роли, разучивает партии, которые могут пригодиться в игре.

Внутренне ребенок этого возраста очень нестабилен. Если раньше его самооценка определялась авторитетной оценкой взрослых, то теперь она не может служить ориентиром, а собственных критериев оценки у ребенка еще нет. В острые моменты актуализируются защитные механизмы - регрессия - которые проявляются в так называемых подростковых реакциях

Наиболее адекватный канал влияния на ребенка в этом возрасте - через группу:

ему важно только то, что ценно для группы, во вторых в группе ребенок чувствует себя в безопасности, ему легче справиться с новой информацией. Индивидуальная работа с целью личностных изменений затруднена из-за слабо развитой способности осознания и вербализации внутренних процессов.

К 12 годам двигательная область коры головного мозга становится вполне сходной по строению с таковой у взрослого. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного

аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиты слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий:

Подростковый возраст - переломный период в развитии двигательной функции ребенка. К 11-12 годам воспитанники в основном овладевают базовыми двигательными действиями. У них складываются благоприятные предпосылки для углубленной работы над развитием двигательных способностей. В этот период жизни детей развитие их координационных способностей необходимо органично сочетать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости.

Обучение технике основывается на приобретенных ранее простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов развития двигательных способностей. Техническое и тактическое обучение тесно переплетается с развитием координационных способностей. Нужно приучать к тому, чтобы воспитанники выполняли задания на технику и тактику, прежде всего, правильно (т.е. адекватно и точно). Затем постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий, и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. Необходимо умело переходить от метода стандартно-повторного к методам вариативному, игровому и соревновательному, что, в свою очередь, ведет к повышению уровня двигательной подготовленности.

Игровой материал должен занимать до 50 % времени.

Увеличиваются индивидуальные различия воспитанников. В связи с этим для группы или для отдельных воспитанников надо дифференцировать задачи, содержание и темп освоения учебного материала.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. Появляется возможность привить воспитанникам организационные навыки проведения занятий в качестве тренера, капитана команды, судьи, содействовать формированию адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов совершенствования. Большое внимание должно уделяться воспитанию волевых качеств (инициативности,

самостоятельности, дисциплинированности, чувства ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности (честности, милосердия, взаимопомощи, отзывчивости).

Старший возраст

Психологические особенности

Старший подростковый возраст - это переходный возраст, прежде всего в социальном плане. Подросток сталкивается с проблемой выбора

профессии, возникает необходимость определиться, чем он будет заниматься в жизни, кем он хочет быть.

Характерными чертами старших подростков является склонность к самопознанию и стремлению к самореализации. Это время, когда он максимально заинтересован в проявлении своих способностей, он ищет признания, хочет увидеть, что он может. Возникают серьезные увлечения, профессиональные интересы, планы на будущее.

Особенно быстро увеличиваются размеры тела. Значительно повышается жизненная емкость легких, мышечная сила и работоспособность. Четче определяются конституционные особенности организма.

На занятиях по общефизической подготовке основное внимание уделяется разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости) и координационных (быстрота перестроения и согласование двигательных действий, произвольное расслабление мышц, вестибулярная устойчивость) способностей, а также их сочетаний.

К сложным игровым элементам, к заданиям тактического характера следует приступать, когда соответствующие подводящие упражнения в достаточной степени отработаны. Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специально-подготовительные упражнения, целенаправленно часто изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях применяются разнообразные методические приемы, методы вариативного (переменного) упражнения, игровой и соревновательный метод.

Значительно шире рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, физических способностей с учетом склонностей, типа телосложения, физической и технико-тактической подготовленностью.

По-прежнему, большое внимание следует уделять оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаются на каждом занятии, при прохождении материала программы, следует использовать упражнения и ситуации, содействующие воспитанию нравственных и волевых качеств.

Воспитанники в этом возрасте могут брать на себя организационную нагрузку - организацию игр и тренировок младших, судейство и т. п.

Учебно-тематический план

№	Тема, раздел подготовки	1 год обучения часы	2 год обучения часы	3 год обучения часы
1.	Теоретические основы спортивных знаний.	4	5	3
2.	Общая и специальная физическая подготовка	25	22	21
2.1	Общие:			
	-координация движений			
	-скорость			
	-сила			
	-выносливость			
	-гибкость.			
2.2	Специальные.			
3.	Двигательные умения и навыки:	15	13	14
3.1	-техническая подготовка			
3.2	-тактическая подготовка.			
4.	Учебные и тренировочные игры.	20	21	24

5.	Соревнования.	5	5	4
6.	Организаторские умения (организаторская нагрузка).	-	2	2
7.	Самостоятельные занятия и индивидуальные занятия с тренером, педагогом или психологом.	3	4	2
Итого		72	72	72