

**Муниципальное автономное учреждение
«ЛОДЕЙНОПОЛЬСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
Россия 187700, Ленинградская область, г. Лодейное Поле, ул. Титова, д.45, к1
ТЕЛ./ФАКС: (81364)2-21-11, E-MAIL LOD.DUSCH@MAIL.R**

Принята на заседании
Педагогического совета МАУ
«Лодейнопольская СШ»
Протокол № «1» от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом и.о. директора
МАУ «Лодейнопольская СШ»
№ «134» от 30.08. 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«НАПАДАЮЩИЕ В МИНИ-ФУТБОЛЕ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации программы: 42 недели

Количество часов: 168, режим 4 ч/н.

Разработчик: Гурьев Дмитрий Николаевич,
методист отделения по футболу

г. Лодейное Поле
2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Нападающие в мини-футболе» составлена на основе:

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

- Приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»).

- Методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности, утверждённые письмом Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 21.01.2022 года №19-1366/2022 г.

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, утверждённые директором ФГБУ ФЦОМОФВ в 2021 г.

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18 декабря 2020 года № 61573 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Данная программа разработана для детей, обучающихся в группах МАУ «Лодейнопольская СШ». В учебных группах осуществляется физкультурно-образовательная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно специальной направленности и овладение основами техники футбола.

Актуальность данной программы состоит в том, что ее содержание включает направления деятельности, отвечающие современным требованиям и условиям образования, это:

- обучение техники владения мячом;
- оздоровление обучающихся;
- развитие физических качеств;
- организация досуга;
- ознакомления детей с правилами игры в мини-футбол.

Цель программы: укрепление здоровья и закаливание организма футболиста, формирование личности, ориентированной на общечеловеческие ценности (спорт, здоровье, красота) посредством комплекса всесторонней

физической подготовки и систематическими занятиями футболом.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы:

Обучающие:

- изучение основ техники и тактики игры в мини-футбол;
- ознакомление учащихся со строением и функционированием организма человека, влияние на деятельность организма занятий физической культурой и спортом;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- знакомство с основными этапами становления российского футбола, историей развития физической культуры и спорта.

Развивающие:

- развитие интеллекта, мыслительных процессов, двигательных способностей;
- содействие развитию познавательных качеств личности;
- развитие таких качеств, как: внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности футболом, формирование у детей навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- воспитание у учащихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы по мини-футболу в её социальной направленности. Программа включает в себя игры и упражнения направленные на развитие ловкости, гибкости и координации движения у футболистов, упражнения на развитие технических навыков футбола: удар мяча, передача, контроль мяча, дриблинг и специальные технические приемы. А также предоставляет возможности футболистом, достигшим 10 летнего возраста, приобщиться к активным занятиям мини-футболом, овладеть техническими навыками, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе.

Содержание программы привлекательно тем, что учтены возрастные особенности детского развития это дает дифференцированный подход к обучению мальчиков 7-14 лет учитывая индивидуальные потребности и способности футболистов. А также повышение уровня физической работоспособности, запланированные мероприятия отвечают интересам юношам, позволяют проявить творчество, самостоятельность, что способствует удовлетворению потребности в самовыражении личности и самоутверждении.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что в возрасте 7-14 лет спортсмен физически растет и развивается, социализируется, развивает коммуникативные навыки (участие в

футбольных тренировках по нападающим развивают учиться работать в коллективе, сотрудничать, устанавливать цели вместе и решать задачи), формирование ценностей: Занятие футболом могут помочь усвоить ценности, такие как справедливость, честность, уважение к другим игрокам и правилам игры. Эти ценности очень важны для развития морального сознания в спорте и формирования характера.

Возраст обучающихся, на которых рассчитана данная программа – 6 - 14 лет.

Минимальный возраст детей, на который рассчитана данная образовательная программа – 7 лет.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по футболу» – 42 недели.

Основными формами реализации данной программы являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Учебный план, учебно-тематический план, календарный учебный график.

4-х часовая программа на 42 недели

№	Вид подготовки (раздел подготовки)	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль
1.	Теоретическая подготовка	2	1	1	1	2	1
2.	Общая физическая подготовка	4	3	3	3	3	4
3.	Тестирование и контроль:				1		
4.	Технико-тактическая подготовка	8	9	9	9	8	9
5.	Специальная физическая подготовка:	3	5	3	2	1	1
		17	18	16	16	14	15

№	Вид подготовки (раздел подготовки)	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	Всего ч.
1.	Теоретическая подготовка	1	1	2	1	2	15
2.	Общая физическая подготовка	3	3	2	2	3	33
3.	Тестирование и контроль:			2			3
4.	Технико-тактическая подготовка	9	9	7	9	3	89
5.	Специальная физическая подготовка:	2	4	1	4	2	28
		15	17	14	16	10	168

Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие

Теория: Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

1.2. История футбола и мини-футбола в России, мире.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Теория: Характеристика выбранного вида спорта, место и значение в системе физического воспитания. Исторический обзор возникновения вида спорта в мире, регионе. Понятие «физическая культура», «спорт». Роль физической культуры в воспитании.

1.3. Гигиенические знания, умения и навыки.

Теория: Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.

1.4. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Теория: Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек. Закаливание организма.

1.5. Основы спортивного питания.

Теория: Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1. Освоение комплексов физических упражнений.

Теория: Достижение двигательного мастерства, двигательного навыка.

Практика: упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами.

2.2. Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, ловкости, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта.

Теория: Понятие силы, быстроты, координации, гибкости, ловкости, основные формы их проявления и методы развития.

Практика: Упражнения для развития координации, быстроты, гибкости, ловкости.

Раздел 3. Техническая подготовка

3.1. Обучение ведению, обводке, дриблингу, остановке и ударов по мячу.

Теория: основные понятия техники.

Практика: Основные технические приемы в футболе.

3.2. Овладение основами тактики футбола.

Теория: основные понятия тактики в мини-футболе.

Практика: Тактические действия (индивидуальные, тактика нападения).

Раздел 5. Специальная физическая подготовка

5.1. Развитие координационных качеств с мячом.

Практика: развитие быстроты и скоростных качеств. Развитие общей выносливости.

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Предполагаемыми результатами выполнения программы являются:

1. Формирование знаний, умений и навыков нападающих в футболе, вовлечение в систему регулярных занятий;
 2. Улучшение состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности и гармоничное развитие в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
 3. Выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
 4. Освоение основ знаний в области гигиены, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.
- Юноши овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями в мини-футболе.
5. Узнают об особенностях зарождения, истории футбола;
 6. Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
 7. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;

Нормативы возраст 6-7 лет

№	Наименование испытания	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1	Бег на 30 м (с) с мячом («коридор» ширина 2 м.длина 30 м.)	7,2	7,0	6,8	7,4	7,2	7,0
2	Удар на точность (Удар с пяти метров в ворота 2 на 3) 5 попыток	3 попадания	4 попадания	5 попаданий	3 попадания	4 попадания	5 попаданий
3	Обводка 5-ти стоек 20 м.	Не обвел 1 стойку	Уверенно	5,5	Не обвела 1 стойку	Уверенно	6,1

Нормативы возраст 8 лет

№	Наименование испытания	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1	Бег на 30 м (с) с мячом («коридор» ширина 2 м.длина 30 м.)	7,0	6,8	6,5	7,2	6,9	6,6
2	Удар на точность (Удар с пяти метров в ворота 2 на 3) 5 попыток	3 попадания	4 попадания	5 попаданий	3 попадания	4 попадания	5 попаданий
3	Обводка 5-ти стоек 20 м.	Не обвел 1 стойку	Уверенно	5,4	Не обвела 1 стойку	Уверенно	5,8

Нормативы возраст 9 лет

№	Наименование испытания	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1	Бег на 30 м (с) с мячом («коридор» ширина 2 м. длина 30 м.)	6,8	6,5	6,3	7,0	6,8	6,5
2	Удар на точность (Удар с пяти метров в ворота 2 на 3) 5 попыток	3 попадания	4 попадания	5 попаданий	3 попадания	4 попадания	5 попаданий
3	Обводка 5-ти стоек 20м.	5,8	5,6	5,3	6,1	5,8	5,6

Нормативы возраст 10-14 лет

№	Наименование испытания	Нормативы		
		10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет
1	Бег на 30 м (с) с мячом («коридор» ширина 2 м.длина 30 м.)	5,9	5,4	4,2
2	Удар на точность (Удар с пяти метров в ворота 2 на 3) 5 попыток	3 попадания	4 попадания	5 попадания
3	Обводка 5-ти стоек 20м.	5,6	5,3	5,1

Условия реализации программы

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения: очная.

Формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей занимающихся;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: 8-10 человек.

Продолжительность одного тренировочного занятия: 1 академический час (45 мин.).

Объем тренировочной нагрузки в неделю: 4 часа.

К занятиям допускаются учащиеся в возрасте с 7 лет, желающие заниматься мини-футболом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке.