МУ «Управление образования Ножай-Юртовского муниципального района» **Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ГАНСОЛЧУ» (МБОУ «СОШ с. Гансолчу»)**

МУ «Нажин-Юьртан муниципальни кIоштан дешаран урхалла» **Муниципальни бюджетни юкъарадешаран хьукмат**  **«ГIАНСОЛЧУ ЮЬРТАН ЮККЪЕРА ЮКЪАРДЕШАРАН ИШКОЛ»** **(МБЮУ «ГIансолчу юьртан ЮЮШ»)**

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании педагогического совета  от 27.06.2022 г.  Протокол № 2 | Утверждаю  Директор МБОУ «СОШ с.Гансолчу»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_З.Б. Джабаев  Пр. №82/1-П от 27.08.2022 г. |

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**ПО МИНИ-ФУТБОЛУ**

**«ГАНСОЛ»**

# НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 7 - 17 лет Срок реализации: 10 дней

Составитель (разработчик):

Джабаев Р.З.

педагог дополнительного образования

с. Гансолчу

2022 год.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка 3
2. Учебный (тематический) план 1 года обучения 7
3. Содержание учебного (тематического) плана 1 года обучения 8
4. Учебный (тематический) план 2 года обучения 12
5. Содержание учебного (тематического) плана 2 года обучения 12
6. Организационно-педагогические условия реализации программы 15
7. Список литературы 17

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Подготовка футболиста» (далее Программа) имеет физкультурно- спортивную направленность. Уровень программы: базовый.

# Актуальность и педагогическая целесообразность Программы

**Актуальность** Программы заключается в укреплении здоровья обучающихся, так как игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивает основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Занятия футболом способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма, при этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

Кроме того, коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый участник игры может проявлять свою самостоятельность, инициативу, но вместе с тем, игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества. Кроме этого, от играющих в футбол требуется быстрое принятие самостоятельных решений, умение анализировать ошибки.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям, занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

# Цель и задачи Программы

**Цель –** сформировать умения и навыки для игры в футбол.

В ходе достижения цели Программы решаются следующие **задачи.**

*Обучающие***:**

* создать условия для систематических занятий футболом;
* ознакомить с историей развития футбола в России, с историей физической культуры и спорта;
* обучить правилам игры в футбол, организации и проведения соревнований;
* обучить технике игры в футбол;
* обучить тактике футбольной игры.

*Развивающие:*

* развивать физические способности: координацию, быстроту реагирования, быстроту передвижений, выносливость;
* развивать внимание, умение анализировать ошибки;
* развивать способность быстро принимать решения;
* развивать соревновательный опыт.

*Воспитывающие:*

* формировать культуру здорового образа жизни;
* воспитывать чувство коллективизма, понимание необходимости подчинять свои индивидуальные интересы и действия на поле интересам и действиям группы игроков и команды в целом;
* прививать навыки самодисциплины, воспитывать понимание того, что успех в футболе невозможен без систематических тренировок;
* способствовать воспитанию волевых качеств;
* воспитывать культуру поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга и уровня.

**Возраст обучающихся,** участвующих в реализации Программы: 7– 17 лет.

**Режим занятий:** 5 раз в неделю по 2 часа (с перерывом на 15 минут каждые 40 минут). Количество учебных часов– 20. Программа рассчитана на 10 дней.

**Форма занятий:** групповая. Наполняемость группы – 20 человек.

В группу зачисляются обучающиеся, желающие заниматься футболом, при наличии справки, разрешающей занятия по данному направлению деятельности.

Программа содержит основные разделы:

* + Теоретическая подготовка;
  + Общая физическая подготовка;
  + Специальная физическая подготовка;
  + Техническая подготовка;
  + Тактическая подготовка;
  + Соревновательная подготовка.

Занятия раздела «Теоретическая подготовка» дают начальные основы знаний о собственном организме, о гигиенических требованиях на тренировочных занятиях, об истории физической культуры и спорта, об истории развития футбола в стране и за рубежом, об основах спортивной тренировки, о правилах игры в футбол, об организации и проведении соревнований.

Занятия раздела «Общая физическая подготовка» обеспечивают всестороннюю физическую подготовку, общую культуру движений, укрепляют здоровье, развивают основные физические качества обучающихся.

Выполняя упражнения раздела «Специальная физическая подготовка», обучающиеся овладевают множеством простых технических приёмов и осваивают широкий арсенал двигательных навыков.

Упражнения разделов «Техническая подготовка» и «Тактическая подготовка» направлены на формирование и развитие важных для футбольной игры двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники и тактики футбола, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

«Соревновательная подготовка» необходима для отработки всей совокупности технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий, для определения игрового амплуа и развития соответствующих индивидуальных качеств и навыков, для приобретения соревновательного опыта.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, просмотра и обсуждения видеоматериалов.

Практические занятия – тренировки, соревнования. Учебно – тренировочные занятия проходят по схеме:

1. Подготовительная часть – разминка. Выполняются общеразвивающие упражнения без мяча и с мячом.
2. Основная часть – выполняются упражнения общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), проводится обучение различным техническим приемам владения мячом и тактическим действиям соперника. Проводится прием контрольных упражнений.
3. Заключительная часть – упражнения на расслабление мышц, подведение итогов.

**Планируемые результаты** По окончании учебного года обучения обучающиеся **будут знать:**

* физиологические основы спортивной тренировки и режим дня спортсмена;
* историю развития футбола в России;
* правила игры в футбол.

По окончании первого года обучения обучающиеся

# будут уметь:

* выполнять основные технические приемы владения мячом;
* выполнять элементарные тактические действия;
* согласовывать свои действия с другими игроками;
* выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

По окончании второго года обучения обучающиеся

# будут знать:

* о воздействии физических нагрузок на организм человека;
* о физической культуре и спорте в России;
* правила игры в футбол, правила организации соревнований.

По окончании второго года обучения обучающиеся

# будут уметь:

* выполнять технические приемы владения мячом;
* выполнять тактические действия;
* согласовывать свои действия с другими игроками;
* уметь организовать самостоятельные занятия футболом.

# Формы аттестации и способы определения результативности освоения Программы

В ходе реализации данной Программы проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль формирования знаний, умений и навыков.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия.

Промежуточный контроль осуществляется во время приема контрольных упражнений, во время проведения тренировочных игр и соревнований.

В конце каждого года обучения подводятся итоги, определяется уровень подготовленности юных спортсменов (см. Приложение № 1).

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Учебный (тематический) план первой недели обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование**  **тем и разделов** | **Количество часов** | | | **Дата** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Физиологические основы спортивной тренировки.  Режим дня спортсмена | 2 | 1 | 1 |  |
| **2** | Правила игры. Остановка и передача мяча. | 2 | 1 | 1 |  |
| 3 | Тактика игроков при  нападении. Игра головой. | 2 | 1 | 1 |  |
| 4 | Тактика игроков при  защите. Тактика вратаря. | 2 | 1 | 1 |  |
| 5 | Тактика игроков при  нападении и защите. Тактика вратаря. | 2 | 1 | 1 |  |
|  | ИТОГО: | 10 | 5 | 5 |  |

# Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения

1. **Вводное занятие**

***Теоретическое занятие****.* Инструктаж по технике безопасности: объяснение правил поведения на футбольном поле, в спортивном зале, раздевалках и душевых для предотвращения травматизма, соблюдения личной гигиены. Ознакомление с программой занятий.

# Правила игры в футбол.

***Теоретические занятия*.** Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

# Общая физическая подготовка (ОФП)

## Практические занятия.

Общеразвивающие упражнения без предметов: поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения. Наклоны туловища вперёд и в стороны. Поднимание и отведение ног, выпады вперёд, назад.

Акробатические упражнения: стойка на лопатках, «мост» из исходного положения «лежа на спине», кувырки вперёд, назад из положения «сидя», комбинации кувырков.

Координационные упражнения: общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела, упражнения со скакалкой.

Упражнения на скамейке: различные виды ходьбы, прямо, боком, спиной, в приседе, а также прыжки.

Подвижные игры: «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Отгадай чей голосок», «Ловкие ребята», «Кот идет», «Волк во рве», «Пустое место»,

«Запрещенное движение».

# Специальная физическая подготовка (СФП)

## Практические занятия.

Выполняются специальные упражнения для развития координации, быстроты, ловкости, дистанционной скорости, скоростно-силовых качеств, для развития специальной выносливости (см. Приложение № 2).

Для вратарей выполняются упражнения из различных исходных положений на отбивание высоко летящего мяча, ловлю малого мяча, многократное повторяются упражнения в ловле и бросках набивного мяча и серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны.

# Техническая подготовка

***Теоретические занятия.*** Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

## Практические занятия.

Изучение технических приёмов игры (удары по мячу, остановки мяча, отбор мяча, обманные движения). Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях.

Изучение технических приёмов игры вратаря (ловля, отбивание кулаком, бросок мяча рукой; выбивание мяча с рук). Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря.

# Тактическая подготовка

**Тактика нападения.**

## Теоретические занятия.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков.

***Практические занятия.*** Тренировка умения точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; умения

выполнять короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация

«игра в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

# Тактика защиты.

***Теоретические занятия.*** Индивидуальные действия. Правильная позиция по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т.е. «закрывание».

Групповые действия. Элементарная страховка партнера при атаке соперника. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

***Практические занятия.*** Тренировка умения «закрывать» нападающего игрока.

# Тактика вратаря.

***Теоретическое занятие.*** Правильная позиция в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара».

***Практические занятия.*** Тренировка умения разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

# Подготовка к соревнованиям

**Тренировочные игры.**

***Практические занятия.*** Проводятся игры по упрощенным правилам.

# Соревнования.

***Практические занятия.*** Проводятся соревнования по физической, технической (контрольные нормативы см. Приложение № 1) и игровой подготовке.

# Учебный (тематический) план второй недели обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование**  **тем и разделов** | **Количество часов** | | | **Дата** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 6. | ТБ в футболе. Организм человека и  воздействие физических нагрузок. Правила игры в футбол. | 1 | 1 | 1 |  |
| 7. | Физическая культура и  спорт в России. Угловые удары. | 1 | 1 | 1 |  |
| 8. | Правила игры. Штрафные удары. Удары по движущемуся мячу. | 1 | 1 | 1 |  |
| 9. | Одиннадцатиметровые штрафные удары. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. | 1 | 1 | 1 |  |
| 10 | Организация и проведение  Соревнований. Тренировочные игры. | 1 | 1 | 1 |  |
|  | ИТОГО: | 10 | 5 | 5 |  |

**Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения**

# Вводное занятие

***Теоретическое занятие.*** Инструктаж по технике безопасности: объяснение правил поведения на футбольном поле, в спортивном зале, раздевалках и душевых для предотвращения травматизма, соблюдения личной гигиены. Ознакомление с программой занятий.

* 1. **Организм человека и воздействие физических нагрузок.**

## Теоретические занятия.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Закрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

# Физическая культура и спорт в России.

***Теоретические занятия.*** Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу. Угловые удары.

# Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований.

***Теоретические занятия.*** Правила игры в футбол. Способы судейства. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Оценка результатов игр. Оформление документации хода и результатов соревнований.

# Общая физическая подготовка (ОФП)

***Практические занятия.*** Выполнение общеразвивающих, легкоатлетических, акробатических упражнений, упражнений со скакалкой, гантелями, утяжелителями, набивными и малыми мячами.

# Специальная физическая подготовка (СПФ)

## Практические занятия.

Выполняются специальные упражнения для развития координации, быстроты, ловкости, дистанционной скорости, скоростно-силовых качеств, для развития специальной выносливости (см. Приложение № 1).

Кроме этого выполняются специфические упражнения:

* держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы;
* жонглирование мяча различными частями тела в движении на расстоянии 10 - 15 м;
* повторное непрерывное выполнение в течение 5-10 мин. ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

# Техническая подготовка

***Теоретическое занятие.*** Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства в футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения.

***Практические занятия.*** Отработка техники ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движений (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря.

# Тактическая подготовка

***Теоретические занятия.*** Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Просмотр видеоматериалов и разбор техники и тактики игры футболистов высокой квалификации. Значение тактических заданий футболистам.

## Практические занятия.

Отработка умения играть по плану **–** заданию.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака «широким фронтом», скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона, создание численного преимущества в обороне,

закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков).

Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры». Тактические комбинации в нападении и защите при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

# Соревновательная подготовка

***Практические занятия.*** Проводятся соревнования по физической, технической (контрольные нормативы) и игровой подготовке по упрощенным правилам.

# Тренировочные игры.

***Практические занятия.*** Проводятся игры по упрощенным правилам.

# Соревнования.

***Практические занятия****.* Проводятся соревнования по физической, технической (контрольные нормативы см. Приложение № 1) и игровой подготовке.

# ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**Материально-техническое обеспечение программы**

Для реализации программы необходимо:

* спортивный зал
* футбольное поле
* оборудованные раздевалки и душевые
* гимнастические скамейки
* футбольные стойки
* шведская стенка
* турники
* скакалки, мячи (волейбольные, теннисные, набивные, весом не более 1 кг)
* футбольные мячи
* секундомеры
* кольца-мишени
* рама с подвесными мячами
* футбольный батут
* переносные вороты
* футбольный переносной щит
* конусы, фишки

Для обучающихся необходимо наличие спортивной формы и специальной обуви.

# Методическое обеспечение Программы

В тренировках используются преимущественно упражнения из спортивных игр. Эти игровые упражнения воздействуют на важные для овладения техникой физические качества.

Для повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств обучающегося, применяются упражнения специальной физической подготовки (СФП), с преимущественным развитием ловкости и координации движений.

Обучение футбольной технике происходит с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приёмов и освоили широкий арсенал двигательных навыков.

Упражнения подбираются по принципу «от простого к сложному», выполняются сначала на месте или на малой скорости по неподвижному или катящемуся мячу без сопротивления, скорость увеличивается постепенно.

При разучивании сложных технических приемов они разбиваются на основные элементы. По мере овладения занимающимися основными элементами они постепенно сводятся в общую структуру движения и потом разучивается этот технический прием уже в целостном виде.

Тактика игры изучается в нападении и в защите.

Для укрепления знаний и навыков игры в футбол рекомендуется проведение «Недели массового футбола». Это мероприятие будет служить для популяризации данного вида спорта.

# Методы обучения

На занятиях по футболу применяются различные методы обучения:

* *Словесный метод* обучения, включающий в себя следующие приёмы: беседа, инструктаж, описание, объяснение и пояснение.
* *Наглядный* – показ педагогом элементов, упражнений и движений, просмотр матчей, видеоматериалов.
* *Практический метод* обучения представлен целостным и фрагментарным методами разучивания; стандартным и переменным методами повторения изучаемого действия; методом круговой тренировки.

# Основные средства тренировочных воздействий

* общеразвивающие упражнения;
* подвижные игры и игровые упражнения;
* разнообразные прыжки и прыжковые упражнения;
* гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
* акробатические упражнения;
* эстафеты.

# Основные методы выполнения упражнений

* спортивно-игровой;
* равномерный;
* круговой;
* контрольный;
* соревновательный.

Основные формы подготовки на занятиях по футболу - спортивные и подвижные игры, соревнования, эстафеты, физические упражнения определённой направленности с элементами гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах является мяч. В течение занятия 80% времени обучающиеся занимаются с мячом, 20% отводится на упражнения различного характера.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**Нормативно-правовые документы**

1. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
2. Приказ Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол»
3. Письмо Минспорта России от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 (ред. от 27.10.2014) «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».