

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ НИКОЛАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
От 29.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
Исакова Е.С.  
Приказ №03-024/68 от 30.08.2024г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Футбол»

Возраст обучающихся: 11-18  
Срок реализации: 1  
Уровень программы: базовый

Разработчик программы:  
*педагог дополнительного образования*  
Щербинин Александр Николаевич

д. Николаевка, 2024 г.

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Локальные акты образовательной организации:

Устав образовательной организации МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НИКОЛАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА;

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НИКОЛАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА;

Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НИКОЛАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА;

**Нормативные документы, регулирующие реализацию адаптированных программ:**

Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая

детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09).

**Направленность (профиль):** физкультурно-спортивная

**Актуальность программы** обоснована особенностью современной ситуации, когда очень остро стоит вопрос занятости детей (они должны находиться под постоянным контролем педагогов и родителей). Необходимо помочь ребенку занять с пользой своё свободное время, дать возможность открыть себя наиболее полно через приобщение обучающихся к здоровому образу жизни через игровую деятельность, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ )
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013г. №1008)
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р)
4. Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015г. №09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41 г.Москва Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

**Новизна** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Отличительной особенностью** программы является то, что она разработана на основе типовых программ, с учетом использования различных технологий и **адаптирована** для обучающихся с ограниченными

возможностями здоровья. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств. Систематические занятия футболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

### **Адресат программы**

Программа адресована детям от 10 до 16 лет. При отборе детей учитываются их склонности, возможности, интересы. Вовлекаются не только самые способные и подготовленные учащиеся, но и средние и слабые по знаниям и **дети с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья)**. Помочь учащемуся найти себя как можно раньше – одна из важных задач программы .

### **Сроки и режим реализации дополнительной образовательной программы**

Данная программа рассчитана на 3 года обучения:

- 1-й год обучения 72 часа.
- 2-й год обучения 72 часов.
- 3-й год обучения 72 часов

Занятия проводятся 1раз в неделю.

1 год обучения – по 2часа в неделю

2 год обучения – по 2часа в неделю;

3 год обучения – по 2часа в неделю.

### **Формы обучения и виды занятий**

Форма обучения – очная. Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части. Теоретическая часть занятий при работе должна быть максимально компактной и включать в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

Методы и приёмы, используемые в образовательном процессе, ориентированы на усиление самостоятельной практической и умственной деятельности, на развитие навыков контроля и самоконтроля, а также развитие познавательной активности детей.

Формы организации занятий:

индивидуальные;

групповые;

фронтальные;

беседа;

игры;

соревнования.

Основные виды деятельности учащихся:

- решение задач;
- участие в соревнованиях»;
- знакомство с теорией и историей футбола;
- самостоятельная работа;
- регулярные тренировки.

**1.2.Цель программы:** укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности.

### Содержание программы 1 года обучения

| Задачи              | Футбол   | Футбол с ОВЗ   |
|---------------------|--|--|
| <b>Обучающие:</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучить приёмам техники и тактики игры;</li> <li>• обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.</li> <li>• сформировать необходимые теоретические знания о футболе</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучить приёмам техники и тактики игры;</li> <li>• обучить приёмам тренировки возрастных двигательных навыков;</li> <li>• обучить приёмам по снижению гипертонуса приводящих мышц и мышц сгибателей, укрепить ослабленные мышцы;</li> </ul> |
| <b>Развивающие:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);</li> </ul>  |  |

|                        |  |
|------------------------|--|
|                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;</li> <li>• развитие навыков и умений игры.</li> </ul>   |
| <b>Воспитывающие :</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитание моральных и волевых качеств;</li> <li>• выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;</li> <li>• формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;</li> </ul> |

## Учебный план программы

### 1 года обучения

| № п/п      | Название раздела, темы   | Количество часов |            |            | Формы аттестации, контроля       |
|------------|--|------------------|------------|------------|----------------------------------|
|            |  | Всего            | Теория     | Практика   |                                  |
|            | <b>Водное занятие</b>  | 1                | 0.5        | 0.5        | диагностика                      |
| <b>1</b>   | <b>Общая физическая подготовка</b>   | <b>14</b>        | <b>7</b>   | <b>7</b>   | <b>Опрос, игра, соревнование</b> |
| <b>1.1</b> | Физическая культура и спорт в России.<br>Упражнения для рук плечевого пояса. | <b>2</b>         | <b>0.5</b> | <b>1.5</b> |                                  |

|            |  |           |            |             |                                  |
|------------|--|-----------|------------|-------------|----------------------------------|
| <b>1.2</b> | Гигиена. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности.  | <b>3</b>  | <b>3</b>   | -           |                                  |
| <b>1.3</b> | Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой медицинской помощи, предупреждение травм. Спортивный массаж.                                | <b>3</b>  | <b>1</b>   | <b>2</b>    |                                  |
| <b>1.4</b> | Физиологические основы спортивной тренировки.  | <b>1</b>  | <b>1</b>   | -           |                                  |
| <b>1.5</b> | Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. | <b>2</b>  | <b>0.5</b> | <b>1.5</b>  |                                  |
| <b>1.6</b> | Упражнения для мышц шеи. Подскоки и прыжки. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх..   | <b>3</b>  | <b>1</b>   | <b>2</b>    |                                  |
| <b>2</b>   | <b>Специальная физическая подготовка</b>   | <b>23</b> | <b>5.5</b> | <b>17.5</b> | <b>Опрос, игра, соревнование</b> |
| <b>2.1</b> | Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой.                             | <b>2</b>  | <b>0.5</b> | <b>1.5</b>  |                                  |
| <b>2.2</b> | Удары внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Выполнение ударов после остановки, ведения                        | <b>2</b>  | <b>0.5</b> | <b>1.5</b>  |                                  |

|             |   |          |            |            |  |
|-------------|---|----------|------------|------------|--|
|             | и рывков.   |          |            |            |  |
| <b>2.3</b>  | Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход партнеру. Упражнения для ног.  | <b>2</b> | <b>0.5</b> | <b>1.5</b> |  |
| <b>2.4</b>  | Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и спускающегося мяча. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте и в движении. | <b>2</b> | <b>0.5</b> | <b>1.5</b> |  |
| <b>2.5</b>  | Упражнения в ловле и бросках футбольного мяча от груди двумя руками. Удары по мячу головой.   | <b>2</b> | <b>0.5</b> | <b>1.5</b> |  |
| <b>2.6</b>  | Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно по прямой. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.  | <b>2</b> | <b>0.5</b> | <b>1.5</b> |  |
| <b>2.7</b>  | Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча.  | <b>2</b> | <b>0.5</b> | <b>1.5</b> |  |
| <b>2.8</b>  | Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно, меняя направление движения. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.    | <b>2</b> | <b>0.5</b> | <b>1.5</b> |  |
| <b>2.9</b>  | Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, перевороты (в стороны и вперед).   | <b>3</b> | <b>1</b>   | <b>2</b>   |  |
| <b>2.10</b> | Повторное пробегание коротких отрезков (10-   | <b>4</b> | <b>0.5</b> | <b>3.5</b> |  |

|            |  |           |             |             |                                   |
|------------|--|-----------|-------------|-------------|-----------------------------------|
|            | 30м) из различных исходных положений. Зонный метод обороны.  |           |             |             |                                   |
| <b>3</b>   | <b>Техника и тактика игры</b>  | <b>65</b> | <b>18.5</b> | <b>46.5</b> | <b>Опрос, игра, сорев-нование</b> |
| <b>3.1</b> | Правила игры. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Футбол в России и в мире.   | <b>6</b>  | <b>1</b>    | <b>5</b>    |                                   |
| <b>3.2</b> | Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.         | <b>3</b>  | <b>0.5</b>  | <b>2.5</b>  |                                   |
| <b>3.3</b> | Обучение занимающихся умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите. Упражнения с сопротивлением.                                  | <b>6</b>  | <b>1</b>    | <b>5</b>    |                                   |
| <b>3.4</b> | Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара.  | <b>3</b>  | <b>3</b>    | <b>-</b>    |                                   |
| <b>3.5</b> | Розыгрыш свободного удара от своих ворот. Вбрасывание мяча открывающемуся партнеру. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. | <b>3</b>  | <b>1</b>    | <b>2</b>    |                                   |
| <b>3.6</b> | Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.  | <b>6</b>  | <b>1</b>    | <b>5</b>    |                                   |

|             |  |          |          |          |  |
|-------------|--|----------|----------|----------|--|
|             | Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно, изменяя скорость.  |          |          |          |  |
| <b>3.7</b>  | Упражнения на снарядах. Рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад.  | <b>4</b> | <b>1</b> | <b>3</b> |  |
| <b>3.8</b>  | Передача мяча открывшемуся партнеру. Выбор места для получения мяча.   | <b>3</b> | <b>1</b> | <b>2</b> |  |
| <b>3.9</b>  | Переменный и повторный бег с мячом. Ложный замах ногой для удара по мячу.  | <b>3</b> | <b>1</b> | <b>2</b> |  |
| <b>3.10</b> | Взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками. Техническая и тактическая подготовка.  | <b>4</b> | <b>1</b> | <b>3</b> |  |
| <b>3.11</b> | Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метания. Бег: обычный, спиной вперед, скрестными и приставным шагом (вправо и влево). Ложные движения (финты). Имитация удара по мячу, перенос в последний момент ноги через мяч. | <b>6</b> | <b>1</b> | <b>5</b> |  |
| <b>3.12</b> | Выбор места вблизи ворот противника для завершения атаки ударом по воротам. Прыжки вверх, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.  | <b>3</b> | <b>1</b> | <b>2</b> |  |

|               |   |            |             |             |             |
|---------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>3.13</b>   | Отбор мяча, перехват мяча. Простейшие комбинации при начале игры.   | <b>3</b>   | <b>1</b>    | <b>2</b>    |             |
| <b>3.14</b>   | Простейшие комбинации при подаче углового. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении.                            | <b>3</b>   | <b>1</b>    | <b>2</b>    |             |
| <b>3.15</b>   | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места – из положения шага. Простейшие комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. | <b>3</b>   | <b>1</b>    | <b>2</b>    |             |
| <b>3.16</b>   | Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 800 м. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.                                      | <b>3</b>   | <b>1</b>    | <b>2</b>    |             |
| <b>3.17</b>   | Простейшие комбинации при свободном и штрафном ударах. Контрольные испытания.   | <b>3</b>   | <b>1</b>    | <b>2</b>    |             |
|               | <b>Итоговое занятие.</b><br>Итоговая диагностика  | <b>2</b>   | <b>1</b>    | <b>1</b>    | <b>Игра</b> |
| <b>Итого:</b> |   | <b>105</b> | <b>32.5</b> | <b>72.5</b> |             |

## Содержание программы 1 года обучения

### Вводное занятие .

**Теория:** Введение в образовательную программу. Знакомство с обучающимися, содержанием программы занятий, правилами поведения на занятиях и инструктаж по технике безопасности.

**Практика:** Просмотр презентации с целью более подробного введения в дополнительную общеразвивающую программу. Входное тестирование.

**Формы контроля:** тест

### I. Общая физическая подготовка

*1.1 Физическая культура и спорт в России. Упражнения для рук плечевого пояса.*

**Теория.** Физическая культура как составная часть общей культуры, важнейшее средство укрепления здоровья и всестороннего физического развития, воспитания человека и гражданина своей страны.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

**Практика.** Упражнения для рук и плечевого пояса

**Ожидаемый результат.** Знать упражнения для рук и плечевого пояса.

*1.2. Гигиена. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности.*

**Теория.** Гигиена. Общий режим дня. Режим питания, питьевой режим во время тренировки и соревнования.

Значение витаминов в питании спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур.

Закаливание организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест занятий. понятие о гигиене. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по мини-футболу. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.

Утомление и переутомление. Меры предупреждения переутомления. Режим труда и отдыха при спортивной тренировке.

**Ожидаемый результат.** Обучающиеся получают представление о понятиях гигиена, закаливание. Дневник самоконтроля.

*1.3 Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой медицинской помощи, предупреждение травм. Спортивный массаж.*

**Теория.**

Вред курения и употребления спиртных напитков.

Врачебный контроль и самоконтроль. Дневник самоконтроля.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика. Первая помощь. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды, способы остановки кровотечения. Вивихи. Повреждения костей; ушибы, переломы.

Первая помощь при травмах, ожогах, тепловых ударах, обморожении, обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза и уши.

Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Оказание первой помощи утопающему.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Массаж до, во время и после тренировки и соревнования, самомассаж.

**Практика.** Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание).

**Ожидаемый результат.** Обучающиеся получают представление о правилах первой медицинской помощи, научатся самостоятельно выполнять основные приемы массажа.

#### *1.4 Физиологические основы спортивной тренировки.*

**Теория.** Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

**Ожидаемый результат.** Обучающиеся получают начальные знания о основах тренировки.

#### *1.5 Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем.*

**Теория.** Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

**Практика.** Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

**Ожидаемый результат.** Знание понятий о строе, шеренге и колонне, ОРУ без предметов.

*1.6 Упражнения для мышц шеи. Подскоки и прыжки. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх..*

**Теория.** Возникновение и основные этапы развития футбола, его значение в системе физического воспитания.

Возникновение и состояние футбола в России.

Международные встречи российских футболистов. Участие в европейских соревнованиях и чемпионате мира по футболу.

Чемпионат России .

Ведущие игроки и тренеры мира. Современное состояние футбола.

**Практика.** Подскоки и прыжки. Удары правой и левой ногой.

**Ожидаемый результат.** Знать удары.

## **II. Техническая подготовка**

*2.1 Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой.*

**Теория.** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения. Нервная система.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функции мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений.

Влияние занятий спортом на обмен веществ.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

**Практика.** Удары внутренней и внешней частью подъема.

**Ожидаемый результат.** Знать удары

2.2. *Удары внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков.*

**Теория.** Значение и роль всесторонней физической подготовленности как важного фактора укрепления здоровья спортсмена, совершенствования функциональных возможностей организма и основных двигательных качеств. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий футболистов.

Утренняя зарядка, индивидуальные задания, разминка перед тренировкой и игрой.

Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке футболиста.

**Практика.** Удары на точность.

**Ожидаемый результат.** Уметь точно ударять после остановки, ведения и рывков.

2.3. *Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход партнеру. Упражнения для ног.*

**Теория.** Значение предстоящей игры. Положение команды в календаре в случае выигрыша и проигрыша.

Предварительные сведения о противнике, характерные особенности в расположении и действии игроков противника.

Тактика игры команды и отдельных звеньев.

Определение состава команды. Тактический план предстоящей игры и задания отдельным звеньям и игрокам. Творческое применение приемов техники и тактики исходя из конкретной ситуации, с учетом особенностей тактики игры команды и отдельных игроков противника. Возможные изменения в тактическом плане игры. Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Разбор прошедшей игры. Освещение хода игры. Выполнение намеченного ранее тактического плана и заданий каждому игроку. Положительные моменты в ходе игры команды, общие недостатки. Оценка игры каждого футболиста: проявленная им инициатива, физическая, техническая, тактическая и волевая подготовленность.

**Практика.** Удары по мячу.

**Ожидаемый результат.** Уметь бить на точность.

2.4 *Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и спускающегося мяча. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте и в движении.*

**Теория.** Основные принципы спортивной тренировки. Взаимосвязь принципов спортивной тренировки.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения технике.

Понятие о спортивной тренировке: направленность тренировки, средства и методы, соотношение общей и специальной подготовки, динамика нагрузок, схема тренировочных циклов.

Индивидуальный план спортивной тренировки и дневник спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

**Практика.** Остановка мяча.

**Ожидаемый результат.** Уметь останавливать мяч.

*2.5. Упражнения в ловле и бросках футбольного мяча от груди двумя руками. Удары по мячу головой.*

**Теория.** Футбольные мячи и их подготовка к занятиям и соревнованиям.

Футбольная обувь и одежда. Хранение футбольных мячей и футбольной обуви и уход за ними. Костюм вратаря.

**Практика.** Ловля и броски мяча, удары по мячу головой.

**Ожидаемый результат.** Уметь ударять по мячу головой.

*2.6. Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно по прямой. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.*

**Теория.** Основные принципы спортивной тренировки. Взаимосвязь принципов спортивной тренировки.

Взаимосвязь процесса совершенствования физической, технической и тактической подготовки футболиста.

Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств.

Значение соревнований для непрерывного роста и совершенствования технической, тактической и физической подготовленности футболистов.

Понятие о спортивной тренировке: направленность тренировки, средства и методы, соотношение общей и специальной подготовки, динамика нагрузок, схема тренировочных циклов.

Индивидуальный план спортивной тренировки и дневник спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

**Практика.** Ведение мяча, работа со скакалкой.

**Ожидаемый результат.** Уметь вести мяч разными способами.

*2.7. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча.*

**Теория.** Основные принципы спортивной тренировки. Взаимосвязь принципов спортивной тренировки.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

**Практика.** Отбор мяча.

**Ожидаемый результат.** Уметь отбирать мяч.

*2.8. Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно, меняя направление движения. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.*

**Теория.** Основные принципы ведения мяча внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно, меняя направление движения. Техника прыжков вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Взаимосвязь принципов спортивной тренировки.

Индивидуальный план спортивной тренировки и дневник спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

**Практика.** Ведение мяча, прыжки и имитации ударов.

**Ожидаемый результат.** Уметь вести мяч.

*2.9 Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, перевороты (в стороны и вперед). Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно между стоек и движущихся партнеров.*

**Теория.** Основные принципы спортивной тренировки. Взаимосвязь принципов спортивной тренировки.

**Практика.** Кувырки, ведение мяча.

**Ожидаемый результат.** Уметь вести мяч.

*2.10 Повторное пробегание коротких отрезков (10-30м) из различных исходных положений. Зонный метод обороны.*

**Теория.** Основные принципы спортивной тренировки. Взаимосвязь принципов спортивной тренировки.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения технике.

Основы методики воспитания физических качеств.

Методы выполнения упражнений.

Понятие о спортивной тренировке: направленность тренировки, средства и методы, соотношение общей и специальной подготовки, динамика нагрузок, схема тренировочных циклов.

Индивидуальный план спортивной тренировки и дневник спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

**Практика.** Пробегание коротких отрезков.

**Ожидаемый результат.** Уметь обороняться зонным методом

### **III. Техника и тактика игры**

### *3.1 Правила игры. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Футбол в России и в мире.*

**Теория.** Правила игры. Права и обязанности игроков.

Обязанности судей. Порядок заполнения протокола и его оформление.

Организация и проведение соревнований: положение о соревнованиях, календарь игр. Виды соревнований.

Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Их особенности.

Судейская коллегия и ее формирование. Назначение судей.

Подготовка мест соревнований. Порядок открытия, проведения и закрытия соревнований.

**Практика.** Удары по мячу ногой и головой.

**Ожидаемый результат.** Уметь бить по мячу ногой и головой.

### *3.2. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.*

**Теория.** Технические приемы игры в футбол. Высокая техника владения мячом-основа спортивного мастерства.

Спортивное трудолюбие как важнейший фактор, обеспечивающий рост индивидуального технического мастерства.

Рациональность движений футболиста, быстрота и эффективность применения технического приема в конкретных игровых условиях. Анализ технических приемов.

Основные технические приемы игры вратаря. Понятие о тактике, системе и стиле игры в футбол.

Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Принципы игры нападения: создание количественного преимущества в зоне атаки, передача мяча на свободное место, в ноги, недодача мяча; игра в одно-два касания; творческая инициатива и личное единоборство; скоростное маневрирование по фронту. Атакующие комбинации флангом и центром с переменной мест.

Принципы игры защиты: «опека», «зона», комбинированная оборона. Расположение игроков при обороне.

Тактика отбора мяча. Подстраховка и помощь партнеру.

Тактические варианты (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактической разработки на предстоящую игру и умения играть по плану, заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от индивидуальной подготовки игроков, тактики противника, размеров поля, метеорологических условий и т. д.

**Практика.** Удары по летящему мячу.

**Ожидаемый результат.** Уметь бить по летящему мячу, знать правильное расположение на поле.

*3.3. Обучение занимающихся умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите. Упражнения с сопротивлением.*

**Теория.** Основные принципы спортивной тренировки. Взаимосвязь принципов спортивной тренировки.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения технике.

Взаимосвязь процесса совершенствования физической, технической и тактической подготовки футболиста.

Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств.

Значение соревнований для непрерывного роста и совершенствования технической, тактической и физической подготовленности футболистов.

**Практика.** Упражнения с сопротивлением.

**Ожидаемый результат.** Уметь выполнять основные тактические действия.

*3.4 Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара.*

**Теория.** Решение теоретических задач .

**Ожидаемый результат.** Уметь выбирать позиции на воротах.

*3.5. Розыгрыш свободного удара от своих ворот. Вбрасывание мяча открываемому партнеру. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.*

**Теория.** Основные принципы спортивной тренировки. Взаимосвязь принципов спортивной тренировки.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения технике.

Основы методики воспитания физических качеств.

Понятие о спортивной тренировке: направленность тренировки, средства и методы, соотношение общей и специальной подготовки, динамика нагрузок, схема тренировочных циклов.

Индивидуальный план спортивной тренировки и дневник спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

**Практика.** Розыгрыш угловых. Штрафных, свободных ударов.

**Ожидаемый результат.** Уметь разыгрывать угловые, штрафные, свободные удары.

*3.6. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно, изменяя скорость.*

**Теория.** Основные принципы спортивной тренировки. Взаимосвязь принципов спортивной тренировки.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Взаимосвязь процесса совершенствования физической, технической и тактической подготовки футболиста.

Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств.

Значение соревнований для непрерывного роста и совершенствования технической, тактической и физической подготовленности футболистов.

Понятие о спортивной тренировке: направленность тренировки, средства и методы, соотношение общей и специальной подготовки, динамика нагрузок, схема тренировочных циклов.

Индивидуальный план спортивной тренировки и дневник спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

**Практика.** Игры, ведение мяча.

**Ожидаемый результат.** Уметь вести мяч.

*3.7. Упражнения на снарядах. Рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад.*

**Теория.** Основные принципы спортивной тренировки. Взаимосвязь принципов спортивной тренировки.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения технике.

Основы методики воспитания физических качеств.

Методы выполнения упражнений.

Взаимосвязь процесса совершенствования физической, технической и тактической подготовки футболиста.

Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств.

Значение соревнований для непрерывного роста и совершенствования технической, тактической и физической подготовленности футболистов.

Понятие о спортивной тренировке: направленность тренировки, средства и методы, соотношение общей и специальной подготовки, динамика нагрузок, схема тренировочных циклов.

Индивидуальный план спортивной тренировки и дневник спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

**Практика.** Упражнения на снарядах, рывки.

**Ожидаемый результат.** Уметь совершать рывки с мячом.

*3.8 Передача мяча открывшемуся партнеру. Выбор места для получения мяча.*

**Теория.** Основные принципы спортивной тренировки. Взаимосвязь принципов спортивной тренировки.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств.

Значение соревнований для непрерывного роста и совершенствования технической, тактической и физической подготовленности футболистов.

Понятие о спортивной тренировке: направленность тренировки, средства и методы, соотношение общей и специальной подготовки, динамика нагрузок, схема тренировочных циклов.

Индивидуальный план спортивной тренировки и дневник спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

**Практика.** Передача мяча.

**Ожидаемый результат.** Уметь передавать мяч и выбирать место.

*3.9. Переменный и повторный бег с мячом. Ложный замах ногой для удара по мячу.*

**Теория.** Основные принципы спортивной тренировки. Взаимосвязь принципов спортивной тренировки.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения технике.

Основы методики воспитания физических качеств.

Методы выполнения упражнений.

Взаимосвязь процесса совершенствования физической, технической и тактической подготовки футболиста.

Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств.

Индивидуальный план спортивной тренировки и дневник спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

**Практика.** Переменный и повторный бег, ложные движения.

**Ожидаемый результат.** Уметь совершать ложные движения.

*3.10 Взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками. Техническая и тактическая подготовка.*

**Теория.** Основные принципы спортивной тренировки. Взаимосвязь принципов спортивной тренировки.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения технике.

Основы методики воспитания физических качеств.

Методы выполнения упражнений.

Взаимосвязь процесса совершенствования физической, технической и тактической подготовки футболиста.

Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств.

Значение соревнований для непрерывного роста и совершенствования технической, тактической и физической подготовленности футболистов.

**Практика.** Взаимодействие с партнерами на поле.

**Ожидаемый результат.** Уметь взаимодействовать друг с другом на поле.

*3.11. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метания. Бег: обычный, спиной вперед, скрестными и приставным шагом (вправо и влево). Ложные движения (финты). Имитация удара по мячу, перенос в последний момент ноги через мяч.*

**Теория.** Основные принципы спортивной тренировки. Взаимосвязь принципов спортивной тренировки.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения технике.

Основы методики воспитания физических качеств.

Методы выполнения упражнений.

Взаимосвязь процесса совершенствования физической, технической и тактической подготовки футболиста.

Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств.

Значение соревнований для непрерывного роста и совершенствования технической, тактической и физической подготовленности футболистов.

**Практика.** Прыжки, ложные движения, метания.

**Ожидаемый результат.** Уметь использовать ложные движения в игре.

*3.12 Выбор места вблизи ворот противника для завершения атаки ударом по воротам. Прыжки вверх, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.*

**Теория.** Основные принципы спортивной тренировки. Взаимосвязь принципов спортивной тренировки.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения технике.

Основы методики воспитания физических качеств.

Методы выполнения упражнений.

Взаимосвязь процесса совершенствования физической, технической и тактической подготовки футболиста.

Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств.

Значение соревнований для непрерывного роста и совершенствования технической, тактической и физической подготовленности футболистов.

**Практика.** Выбор мест, прыжки.

**Ожидаемый результат.** Уметь выбирать места.

*3.13 Отбор мяча, перехват мяча. Простейшие комбинации при начале игры.*

**Теория.** Основные принципы спортивной тренировки. Взаимосвязь принципов спортивной тренировки.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения технике.

Основы методики воспитания физических качеств.

Методы выполнения упражнений.

Взаимосвязь процесса совершенствования физической, технической и тактической подготовки футболиста.

Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств.

Значение соревнований для непрерывного роста и совершенствования технической, тактической и физической подготовленности футболистов.

**Практика.** Отбор, перехват мяча.

**Ожидаемый результат.** Уметь использовать простейшие комбинации в игре.

*3.14 Простейшие комбинации при подаче углового. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении.*

**Теория.** Основные принципы спортивной тренировки. Взаимосвязь принципов спортивной тренировки.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения технике.

Основы методики воспитания физических качеств.

Методы выполнения упражнений.

Взаимосвязь процесса совершенствования физической, технической и тактической подготовки футболиста.

Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств.

**Практика.** Комбинации при подаче углового, отбор мяча.

**Ожидаемый результат.** Уметь выполнять комбинации при угловом, отбор мяча.

*3.15 Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места – из положения шага. Простейшие комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии.*

**Теория.** Основные принципы спортивной тренировки. Взаимосвязь принципов спортивной тренировки.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения технике.

Основы методики воспитания физических качеств.

Методы выполнения упражнений.

Взаимосвязь процесса совершенствования физической, технической и тактической подготовки футболиста.

Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств.

**Практика.** Вбрасывание мяча.

**Ожидаемый результат.** Уметь вводить мяч из-за боковой линии.

*3.16. Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 800 м. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.*

**Теория.** Основные принципы спортивной тренировки. Взаимосвязь принципов спортивной тренировки.

Методы обучения технике.

Методы выполнения упражнений.

Взаимосвязь процесса совершенствования физической, технической и тактической подготовки футболиста.

**Практика.** Бег, вбрасывание на точность.

**Ожидаемый результат.** Уметь вбрасывать мяч.

### *3.17. Простейшие комбинации при свободном и штрафном ударах.*

#### **Теория.**

Методы обучения технике.

Основы методики воспитания физических качеств.

Методы выполнения упражнений.

Взаимосвязь процесса совершенствования физической, технической и тактической подготовки футболиста.

Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств.

Индивидуальный план спортивной тренировки и дневник спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

**Практика.** Комбинации при свободном и штрафном ударах.

**Ожидаемый результат.** Уметь комбинировать при штрафном и свободном ударах.

#### **. Контрольные испытания.**

**Теория.** Итоговый опрос по изученному материалу.

**Практика.** Испытания.

**Ожидаемый результат.** Быть готовым к испытаниям.

**Формы контроля.** Беседа, опрос. Игра.

## Учебный план программы для детей с ОВЗ

### 1 года обучения

| № п/п | Название раздела, темы      | Количество часов |        |          | Формы аттестации, контроля |
|-------|-----------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------|
|       |                             | Всего            | Теория | Практика |                            |
|       | Водное занятие              | 1                | 0.5    | 0.5      | диагностика                |
| 1     | Общая физическая подготовка | 14               | 7      | 7        | Опрос, игра, соревнование  |

|            |  |           |            |             |                                   |
|------------|--|-----------|------------|-------------|-----------------------------------|
| <b>1.1</b> | Физическая культура и спорт в России. Упражнения для рук плечевого пояса.  | <b>2</b>  | <b>0.5</b> | <b>1.5</b>  |                                   |
| <b>1.2</b> | Гигиена. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности.  | <b>3</b>  | <b>3</b>   | -           |                                   |
| <b>1.3</b> | Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой медицинской помощи, предупреждение травм. Спортивный массаж.                                      | <b>3</b>  | <b>1</b>   | <b>2</b>    |                                   |
| <b>1.4</b> | Физиологические основы спортивной тренировки.  | <b>1</b>  | <b>1</b>   | -           |                                   |
| <b>1.5</b> | Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем.       | <b>5</b>  | <b>1</b>   | <b>4</b>    |                                   |
| <b>2</b>   | <b>Специальная физическая подготовка</b>   | <b>23</b> | <b>5.5</b> | <b>17.5</b> | <b>Опрос, игра, сорев-нование</b> |
| <b>2.1</b> | Удары по мячу ногами. Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой.                                  | <b>4</b>  | <b>0.5</b> | <b>3.5</b>  |                                   |
| <b>2.2</b> | Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и спускающегося мяча. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча | <b>4</b>  | <b>0.5</b> | <b>3.5</b>  |                                   |

|            |  |           |             |             |                                   |
|------------|--|-----------|-------------|-------------|-----------------------------------|
|            | – на месте и в движении.   |           |             |             |                                   |
| <b>2.3</b> | Упражнения в ловле и бросках футбольного мяча от груди двумя руками. Удары по мячу головой.  | <b>4</b>  | <b>0.5</b>  | <b>3.5</b>  |                                   |
| <b>2.4</b> | Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно по прямой. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.             | <b>4</b>  | <b>0.5</b>  | <b>3.5</b>  |                                   |
| <b>2.5</b> | Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, перевороты (в стороны и вперед).  | <b>3</b>  | <b>1</b>    | <b>2</b>    |                                   |
| <b>2.6</b> | Пробегание коротких отрезков (10-30м) из различных исходных положений. Зонный метод обороны.   | <b>4</b>  | <b>0.5</b>  | <b>3.5</b>  |                                   |
| <b>3</b>   | <b>Техника и тактика игры</b>  | <b>65</b> | <b>18.5</b> | <b>46.5</b> | <b>Опрос, игра, сорев-нование</b> |
| <b>3.1</b> | Правила игры. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Футбол в России и в мире.   | <b>6</b>  | <b>1</b>    | <b>5</b>    |                                   |
| <b>3.2</b> | Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. | <b>9</b>  | <b>0.5</b>  | <b>8.5</b>  |                                   |
| <b>3.3</b> | Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и  | <b>3</b>  | <b>3</b>    | <b>-</b>    |                                   |

|             |  |          |          |          |             |
|-------------|--|----------|----------|----------|-------------|
|             | угла удара.  |          |          |          |             |
| <b>3.4</b>  | Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно, изменяя скорость.                                      | <b>9</b> | <b>1</b> | <b>8</b> |             |
| <b>3.5</b>  | Передача мяча открывшемуся партнеру. Выбор места для получения мяча.   | <b>7</b> | <b>1</b> | <b>6</b> |             |
| <b>3.6</b>  | Переменный и повторный бег с мячом. Ложный замах ногой для удара по мячу.  | <b>7</b> | <b>1</b> | <b>6</b> |             |
| <b>3.7</b>  | Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Бег: обычный, скрестными и приставным шагом (вправо и влево). Ложные движения (финты). Имитация удара по мячу, перенос в последний момент ноги через мяч. | <b>6</b> | <b>1</b> | <b>5</b> |             |
| <b>3.8</b>  | Отбор мяча, перехват мяча. Простейшие комбинации при начале игры.  | <b>6</b> | <b>1</b> | <b>5</b> |             |
| <b>3.9</b>  | Простейшие комбинации при подаче углового. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении.   | <b>6</b> | <b>1</b> | <b>5</b> |             |
| <b>3.10</b> | Простейшие комбинации при свободном и штрафном ударах.   | <b>6</b> | <b>1</b> | <b>5</b> |             |
|             | <b>Итоговое занятие.</b><br>Итоговая диагностика   | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>Игра</b> |

|               |            |             |             |  |
|---------------|------------|-------------|-------------|--|
| <b>Итого:</b> | <b>105</b> | <b>32.5</b> | <b>72.5</b> |  |
|---------------|------------|-------------|-------------|--|

## **Содержание программы для детей с ОВЗ 1 года обучения**

### **Вводное занятие .**

**Теория:** Введение в образовательную программу. Знакомство с обучающимися, содержанием программы занятий, правилами поведения на занятиях и инструктаж по технике безопасности.

**Практика:** Просмотр презентации с целью более подробного введения в дополнительную общеразвивающую программу. Входное тестирование.

**Формы контроля:** тест

## II. Общая физическая подготовка

### *1.1 Физическая культура и спорт в России. Упражнения для рук плечевого пояса.*

**Теория.** Физическая культура как составная часть общей культуры, важнейшее средство укрепления здоровья и всестороннего физического развития, воспитания человека и гражданина своей страны.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

**Практика.** Упражнения для рук и плечевого пояса

**Ожидаемый результат.** Знать упражнения для рук и плечевого пояса.

### *1.2. Гигиена. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности.*

**Теория.** Гигиена. Общий режим дня. Режим питания, питьевой режим во время тренировки и соревнования.

Значение витаминов в питании спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур.

Закаливание организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест занятий. понятие о гигиене. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по мини-футболу. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.

Утомление и переутомление. Меры предупреждения переутомления. Режим труда и отдыха при спортивной тренировке.

**Ожидаемый результат.** Обучающиеся получают представление о понятиях гигиена, закаливание. Дневник самоконтроля.

### *1.3 Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой медицинской помощи, предупреждение травм. Спортивный массаж.*

**Теория.**

Вред курения и употребления спиртных напитков.

Врачебный контроль и самоконтроль. Дневник самоконтроля.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика. Первая помощь. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды, способы остановки кровотечения. Вивихи. Повреждения костей; ушибы, переломы.

Первая помощь при травмах, ожогах, тепловых ударах, обморожении, обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза и уши.

Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Оказание первой помощи утопающему.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Массаж до, во время и после тренировки и соревнования, самомассаж.

**Практика.** Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание).

**Ожидаемый результат.** Обучающиеся получают представление правилах первой медицинской помощи, научатся самостоятельно выполнять основные приемы массажа.

#### *1.4 Физиологические основы спортивной тренировки.*

**Теория.** Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

**Ожидаемый результат.** Обучающиеся получают начальные знания о основах тренировки.

#### *1.5 Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем.*

**Теория.** Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

**Практика.** Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной

командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

**Ожидаемый результат.** Знание понятий о строе, шеренге и колонне, ОРУ без предметов.

## **II. Техническая подготовка**

*2.1 Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой.*

**Теория.** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения. Нервная система.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функции мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений.

Влияние занятий спортом на обмен веществ.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

**Практика.** Удары внутренней и внешней частью подъема.

**Ожидаемый результат.** Знать удары

*2.2 Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и спускающегося мяча. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте и в движении.*

**Теория.** Основные принципы спортивной тренировки. Взаимосвязь принципов спортивной тренировки.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения технике.

Основы методики воспитания физических качеств.

Методы выполнения упражнений.

Взаимосвязь процесса совершенствования физической, технической и тактической подготовки футболиста.

Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств.

Значение соревнований для непрерывного роста и совершенствования технической, тактической и физической подготовленности футболистов.

Понятие о спортивной тренировке: направленность тренировки, средства и методы, соотношение общей и специальной подготовки, динамика нагрузок, схема тренировочных циклов.

Индивидуальный план спортивной тренировки и дневник спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

**Практика.** Остановка мяча.

**Ожидаемый результат.** Уметь останавливать мяч.

*2.3. Упражнения в ловле и бросках футбольного мяча от груди двумя руками. Удары по мячу головой.*

**Теория.** Футбольные мячи и их подготовка к занятиям и соревнованиям.

Футбольная обувь и одежда. Хранение футбольных мячей и футбольной обуви и уход за ними. Костюм вратаря.

**Практика.** Ловля и броски мяча, удары по мячу головой.

**Ожидаемый результат.** Уметь ударять по мячу головой.

*2.4. Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно по прямой. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.*

**Теория.** Основные принципы спортивной тренировки. Взаимосвязь принципов спортивной тренировки.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения технике.

Основы методики воспитания физических качеств.

Методы выполнения упражнений.

Взаимосвязь процесса совершенствования физической, технической и тактической подготовки футболиста.

Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств.

Значение соревнований для непрерывного роста и совершенствования технической, тактической и физической подготовленности футболистов.

Понятие о спортивной тренировке: направленность тренировки, средства и методы, соотношение общей и специальной подготовки, динамика нагрузок, схема тренировочных циклов.

Индивидуальный план спортивной тренировки и дневник спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

**Практика.** Ведение мяча, работа со скакалкой.

**Ожидаемый результат.** Уметь вести мяч разными способами.

2.5 *Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, перевороты (в стороны и вперед). Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно между стоек и движущихся партнеров.*

**Теория.** Основные принципы спортивной тренировки. Взаимосвязь принципов спортивной тренировки.

**Практика.** Кувырки, ведение мяча.

**Ожидаемый результат.** Уметь вести мяч.

2.6 *Пробегание коротких отрезков (10-30м) из различных исходных положений. Зонный метод обороны.*

**Теория.** Основные принципы спортивной тренировки. Взаимосвязь принципов спортивной тренировки.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения технике.

Основы методики воспитания физических качеств.

Методы выполнения упражнений.

Взаимосвязь процесса совершенствования физической, технической и тактической подготовки футболиста.

Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств.

Значение соревнований для непрерывного роста и совершенствования технической, тактической и физической подготовленности футболистов.

Понятие о спортивной тренировке: направленность тренировки, средства и методы, соотношение общей и специальной подготовки, динамика нагрузок, схема тренировочных циклов.

Индивидуальный план спортивной тренировки и дневник спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

**Практика.** Пробегание коротких отрезков.

**Ожидаемый результат.** Уметь обороняться зонным методом

### **III. Техника и тактика игры**

3.1 *Правила игры. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Футбол в России и в мире.*

**Теория.** Правила игры. Права и обязанности игроков.

Обязанности судей. Порядок заполнения протокола и его оформление.

Организация и проведение соревнований: положение о соревнованиях, календарь игр. Виды соревнований.

Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Их особенности.

Судейская коллегия и ее формирование. Назначение судей.

Подготовка мест соревнований. Порядок открытия, проведения и закрытия соревнований.

**Практика.** Удары по мячу ногой и головой.

**Ожидаемый результат.** Уметь бить по мячу ногой и головой.

*3.2. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.*

**Теория.** Технические приемы игры в футбол. Высокая техника владения мячом-основа спортивного мастерства.

Спортивное трудолюбие как важнейший фактор, обеспечивающий рост индивидуального технического мастерства.

Рациональность движений футболиста, быстрота и эффективность применения технического приема в конкретных игровых условиях. Анализ технических приемов.

Основные технические приемы игры вратаря. Понятие о тактике, системе и стиле игры в футбол.

Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Принципы игры нападения: создание количественного преимущества в зоне атаки, передача мяча на свободное место, в ноги, недодача мяча; игра в одно-два касания; творческая инициатива и личное единоборство; скоростное маневрирование по фронту. Атакующие комбинации флангом и центром с переменной мест.

Принципы игры защиты: «опека», «зона», комбинированная оборона. Расположение игроков при обороне.

Тактика отбора мяча. Подстраховка и помощь партнеру.

Тактические варианты (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактической разработки на предстоящую игру и умения играть по плану, заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от индивидуальной подготовки игроков, тактики противника, размеров поля, метеорологических условий и т. д.

**Практика.** Удары по летящему мячу.

**Ожидаемый результат.** Уметь бить по летящему мячу, знать правильное расположение на поле.

### *3.3 Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара.*

**Теория.** Решение теоритических задач .

**Ожидаемый результат.** Уметь выбирать позиции на воротах.

### *3.4. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно, изменяя скорость.*

**Теория.** Основные принципы спортивной тренировки. Взаимосвязь принципов спортивной тренировки.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения технике.

Основы методики воспитания физических качеств.

Методы выполнения упражнений.

Взаимосвязь процесса совершенствования физической, технической и тактической подготовки футболиста.

Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств.

Значение соревнований для непрерывного роста и совершенствования технической, тактической и физической подготовленности футболистов.

Понятие о спортивной тренировке: направленность тренировки, средства и методы, соотношение общей и специальной подготовки, динамика нагрузок, схема тренировочных циклов.

Индивидуальный план спортивной тренировки и дневник спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

**Практика.** Игры, ведение мяча.

**Ожидаемый результат.** Уметь вести мяч.

### *3.5 Передача мяча открывшемуся партнеру. Выбор места для получения мяча.*

**Теория.** Основные принципы спортивной тренировки. Взаимосвязь принципов спортивной тренировки.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения технике.

Основы методики воспитания физических качеств.

Методы выполнения упражнений.

Взаимосвязь процесса совершенствования физической, технической и тактической подготовки футболиста.

Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств.

Значение соревнований для непрерывного роста и совершенствования технической, тактической и физической подготовленности футболистов.

Понятие о спортивной тренировке: направленность тренировки, средства и методы, соотношение общей и специальной подготовки, динамика нагрузок, схема тренировочных циклов.

Индивидуальный план спортивной тренировки и дневник спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

**Практика.** Передача мяча.

**Ожидаемый результат.** Уметь передавать мяч и выбирать место.

*3.6. Переменный и повторный бег с мячом. Ложный замах ногой для удара по мячу.*

**Теория.** Основные принципы спортивной тренировки. Взаимосвязь принципов спортивной тренировки.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения технике.

Основы методики воспитания физических качеств.

Методы выполнения упражнений.

Взаимосвязь процесса совершенствования физической, технической и тактической подготовки футболиста.

Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств.

Значение соревнований для непрерывного роста и совершенствования технической, тактической и физической подготовленности футболистов.

Понятие о спортивной тренировке: направленность тренировки, средства и методы, соотношение общей и специальной подготовки, динамика нагрузок, схема тренировочных циклов.

Индивидуальный план спортивной тренировки и дневник спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

**Практика.** Переменный и повторный бег, ложные движения.

**Ожидаемый результат.** Уметь совершать ложные движения.

*3.7. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Бег: обычный, скрестными и приставным шагом (вправо и влево). Ложные движения (финты). Имитация удара по мячу, перенос в последний момент ноги через мяч.*

**Теория.** Основные принципы спортивной тренировки. Взаимосвязь принципов спортивной тренировки.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения технике.

Основы методики воспитания физических качеств.

Методы выполнения упражнений.

Взаимосвязь процесса совершенствования физической, технической и тактической подготовки футболиста.

Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств.

Значение соревнований для непрерывного роста и совершенствования технической, тактической и физической подготовленности футболистов.

Понятие о спортивной тренировке: направленность тренировки, средства и методы, соотношение общей и специальной подготовки, динамика нагрузок, схема тренировочных циклов.

Индивидуальный план спортивной тренировки и дневник спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

**Практика.** Прыжки, ложные движения.

**Ожидаемый результат.** Уметь использовать ложные движения в игре.

### *3.8. Отбор мяча, перехват мяча. Простейшие комбинации при начале игры.*

**Теория.** Основные принципы спортивной тренировки. Взаимосвязь принципов спортивной тренировки.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения технике.

Основы методики воспитания физических качеств.

Методы выполнения упражнений.

Взаимосвязь процесса совершенствования физической, технической и тактической подготовки футболиста.

Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств.

Значение соревнований для непрерывного роста и совершенствования технической, тактической и физической подготовленности футболистов.

Понятие о спортивной тренировке: направленность тренировки, средства и методы, соотношение общей и специальной подготовки, динамика нагрузок, схема тренировочных циклов.

Индивидуальный план спортивной тренировки и дневник спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

**Практика.** Отбор, перехват мяча.

**Ожидаемый результат.** Уметь использовать простейшие комбинации в игре.

### *3.9. Простейшие комбинации при подаче углового. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении.*

**Теория.** Основные принципы спортивной тренировки. Взаимосвязь принципов спортивной тренировки.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения технике.

Основы методики воспитания физических качеств.

Методы выполнения упражнений.

Взаимосвязь процесса совершенствования физической, технической и тактической подготовки футболиста.

Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств.

Значение соревнований для непрерывного роста и совершенствования технической, тактической и физической подготовленности футболистов.

Понятие о спортивной тренировке: направленность тренировки, средства и методы, соотношение общей и специальной подготовки, динамика нагрузок, схема тренировочных циклов.

Индивидуальный план спортивной тренировки и дневник спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

**Практика.** Комбинации при подаче углового, отбор мяча.

**Ожидаемый результат.** Уметь выполнять комбинации при угловом, отбор мяча.

### *3.10. Простейшие комбинации при свободном и штрафном ударах.*

#### **Теория.**

Методы обучения технике.

Основы методики воспитания физических качеств.

Методы выполнения упражнений.

Взаимосвязь процесса совершенствования физической, технической и тактической подготовки футболиста.

Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств.

Индивидуальный план спортивной тренировки и дневник спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

**Практика.** Комбинации при свободном и штрафном ударах.

**Ожидаемый результат.** Уметь комбинировать при штрафном и свободном ударах.

#### **Контрольные испытания.**

**Теория.** Основные принципы спортивной тренировки. Взаимосвязь принципов спортивной тренировки.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения технике.

Основы методики воспитания физических качеств.

Методы выполнения упражнений.

Взаимосвязь процесса совершенствования физической, технической и тактической подготовки футболиста.

Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств.

Значение соревнований для непрерывного роста и совершенствования технической, тактической и физической подготовленности футболистов.

Понятие о спортивной тренировке: направленность тренировки, средства и методы, соотношение общей и специальной подготовки, динамика нагрузок, схема тренировочных циклов.

Индивидуальный план спортивной тренировки и дневник спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

**Практика.** Испытания.

**Ожидаемый результат.** Быть готовым к испытаниям.

**Формы контроля.** Беседа, опрос. Игра.

### Планируемые результаты 1 года обучения

| <b>футбол</b>  | <b>Футбол с ОВЗ</b>   |
|--|---|
| <p><u>Должны знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;</li><li>▪ как правильно распределять свою физическую нагрузку;</li><li>▪ правила игры в футбол;</li><li>▪ правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;</li><li>▪ правила проведения соревнований;</li></ul> | <p><u>Должны знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Правила поведения в коллективе</li><li>▪ Правила безопасности при выполнении физических упражнений</li><li>▪ Простейшие правила судейства по футболу</li><li>▪ Правила игры в футбол</li></ul>      |
| <p><u>Должны уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Провести специальную разминку для футболиста</li><li>▪ Овладеть основами техники футбола;</li><li>▪ Овладеть основами судейства в футболе;</li></ul>   | <p><u>Должны уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Координировать движения</li><li>▪ Ориентироваться в пространстве</li><li>▪ Управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях</li><li>▪ Играть в команде</li></ul> |

### Содержание программы 2 года обучения

**Задачи 2 года обучения:**

| <b>Задачи</b>     | <b>Футбол</b>   | <b>Футбол с ОВЗ</b>   |
|-------------------|---|---|
| <b>Обучающие:</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Продолжить обучать приёмам техники и тактики игры;</li><li>• Продолжить обучать приемам и методам</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Продолжить обучать приёмам техники и тактики игры;</li><li>• Продолжить обучать приёмам тренировки возрастных двигательных навыков;</li></ul> |

|                        |  |   |
|------------------------|--|---|
|                        | <p>контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжить формировать необходимые теоретические знания о футболе</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжить обучать приемам по снижению гипертонуса приводящих мышц и мышц сгибателей, укрепить ослабленные мышцы;</li> </ul> |
| <b>Развивающие:</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжить развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);</li> <li>• Продолжить развитие технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;</li> <li>• Продолжить развитие навыков и умений игры.</li> </ul>                     |   |
| <b>Воспитывающие :</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжить воспитание моральных и волевых качеств;</li> <li>• Продолжить формирование организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;</li> <li>• Продолжить формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;</li> </ul> |   |

### Учебный план 2 года обучения

| №<br>п<br>/<br>п | Название раздела,<br>темы | Количество часов |          |          | Формы<br>аттестации,<br>контроля |
|------------------|---------------------------|------------------|----------|----------|----------------------------------|
|                  |                           | Всего            | Теория   | Практика |                                  |
|                  | <b>Вводное занятие</b>    | <b>1</b>         | <b>1</b> |          | <b>тест</b>                      |

| <b>1</b>    | <b>Общая физическая подготовка</b>  | <b>18</b> |  |  | <b>Опрос, игра, соревнование</b> |
|-------------|---|-----------|--|--|----------------------------------|
| <b>1.1</b>  | 1.1 Развитие футбола в мире. Упражнения для рук плечевого пояса.  | <b>1</b>  |  |  |                                  |
| <b>1.2</b>  | Подскоки и прыжки. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Удары подъемом и стопой по неподвижному, катящемуся мячу.                              | <b>2</b>  |  |  |                                  |
| 1.3.        | Упражнения для мышц шеи. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.   | <b>3</b>  |  |  |                                  |
| <b>1.4</b>  | Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Упражнения на формирование правильной осанки. Вбрасывание футбольного мяча на дальность. | <b>2</b>  |  |  |                                  |
| <b>1.5</b>  | Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу.   | <b>3</b>  |  |  |                                  |
| <b>1.6.</b> | Упражнения в ловле и бросках футбольного (баскетбольного) мяча.   | <b>1</b>  |  |  |                                  |
| <b>1.7</b>  | Резаные удары внутренней и внешней частью подъема.  | <b>2</b>  |  |  |                                  |
| <b>1.8</b>  | Удары с полулета (всеми способами).   | <b>2</b>  |  |  |                                  |
| 1.9.        | Бег с изменением направления. Разновидности челночного бега.  | <b>2</b>  |  |  |                                  |

|            |   |           |  |  |                                  |
|------------|---|-----------|--|--|----------------------------------|
| 1.10       | . Упражнения с набивными мячами. Ускорения и рывки с мячом. Обводка препятствий.  | 4         |  |  |                                  |
| <b>II</b>  | <b>Специальная физическая подготовка</b>  | <b>24</b> |  |  | <b>Опрос, игра, соревнование</b> |
| 2.1.       | Освобождение из-под опеки противника для получения мяча.  | 3         |  |  |                                  |
| 2.2.       | Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. | 6         |  |  |                                  |
| 2.3.       | Отбор мяча.<br>Жонглирование мячом в воздухе.   | 6         |  |  |                                  |
| 2.4.       | Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами   | 3         |  |  |                                  |
| 2.5.       | Резаные удары внутренней и внешней частью подъема. Упражнения с сопротивлением в парах. Удары с полулета. (всеми способами).                  | 6         |  |  |                                  |
| <b>III</b> | <b>Техника и тактика игры</b>   | <b>29</b> |  |  | <b>Опрос, игра, соревнование</b> |
| 3.1.       | Ложная передача мяча партнеру „Скрещивание” и игра „в стенку”.  | 7         |  |  |                                  |
| 3.2.       | Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.  | 6         |  |  |                                  |
| 3.3.       | Выбор позиции и страховка партнера при  | 2         |  |  |                                  |

|             |   |           |  |  |             |
|-------------|---|-----------|--|--|-------------|
|             | атаке противника. Руководство партнерами по обороне.  |           |  |  |             |
| <b>3.4.</b> | Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот. Неожиданная остановка при ведении мяча, оставление его партнеру. | <b>4</b>  |  |  |             |
| <b>3.5.</b> | Разнообразные комбинации при подаче углового, отбор мяча. Одновременное и попеременное сгибание рук при отталкивании от стены.      | <b>4</b>  |  |  |             |
| <b>3.6.</b> | Вбрасывание мяча разнообразными способами.  | <b>4</b>  |  |  |             |
| <b>3.7.</b> | Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. Ложные движения (финты).  | <b>1</b>  |  |  |             |
|             | <b>Итоговое занятие.</b><br>Промежуточная диагностика   | <b>1</b>  |  |  | <b>Игра</b> |
|             | <b>Итого:</b>   | <b>72</b> |  |  |             |

### Содержание программы 2 года обучения

Вводное занятие.

*Теория:* Организационные вопросы. Техника безопасности. Планы на текущий учебный год. Ознакомление с образовательной программой.

*Практика:* Контрольный опрос, выявление остаточных знаний по итогам первого года обучения. Просмотр презентации с целью более подробного введения в дополнительную общеразвивающую программу. Диагностика.

*Формы контроля: тест*

*1.1. Развитие футбола в мире. Упражнения для рук плечевого пояса.*

**Теория.** Физическая культура как составная часть общей культуры, важнейшее средство укрепления здоровья и всестороннего физического развития, воспитания человека и гражданина своей страны.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

**Практика.** Упражнения для рук и плечевого пояса

**Ожидаемый результат.** Знать упражнения для рук и плечевого пояса

*1.2. Подскоки и прыжки. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Удары подъемом и стопой по неподвижному, катящемуся мячу.*

**Теория.** Возникновение и основные этапы развития футбола, его значение в системе физического воспитания.

Возникновение и состояние футбола в России.

Международные встречи российских футболистов. Участие в европейских соревнованиях и чемпионате мира по футболу.

Чемпионат России .

Ведущие игроки и тренеры мира. Современное состояние футбола.

**Практика.** Подскоки и прыжки. Удары правой и левой ногой.

**Ожидаемый результат.** Знать удары.

*1.3. Упражнения для мышц шеи. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.*

**Теория.** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения. Нервная система.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функции мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений.

Влияние занятий спортом на обмен веществ.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

**Практика.** Удары внутренней и внешней частью подъема.

**Ожидаемый результат.** Знать удары

*1.4. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Упражнения на формирование правильной осанки. Вбрасывание футбольного мяча на дальность.*

**Теория.** Гигиена. Общий режим дня. Режим питания, питьевой режим во время тренировки и соревнования.

Значение витаминов в питании спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур.

Закаливание организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.

Вред курения и употребления спиртных напитков.

Врачебный контроль и самоконтроль. Дневник самоконтроля.

Утомление и переутомление. Меры предупреждения переутомления. Режим труда и отдыха при спортивной тренировке.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика. Первая помощь. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды, способы остановки кровотечения. Вивихи. Повреждения костей; ушибы, переломы.

Первая помощь при травмах, ожогах, тепловых ударах, обморожении, обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза и уши.

Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Оказание первой помощи утопающему.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа. Массаж до, во время и после тренировки и соревнования, самомассаж.

**Практика.** Самомассаж. Удары ногами и головой.

**Ожидаемый результат.** Уметь самостоятельно выполнять более сложные элементы самомассажа.

### *1.5. Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу.*

**Теория.** Значение и роль всесторонней физической подготовленности как важного фактора укрепления здоровья спортсмена, совершенствования функциональных возможностей организма и основных двигательных качеств. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий футболистов.

Утренняя зарядка, индивидуальные задания, разминка перед тренировкой и игрой.

Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке футболиста.

**Практика.** Удары на точность.

**Ожидаемый результат.** Уметь точно ударять после остановки, ведения и рывков, планировать свои действия во время игры.

### *1.6. Упражнения в ловле и бросках футбольного (баскетбольного) мяча.*

**Теория.** Правила игры. Права и обязанности игроков. Тактика бросков мяча. Подстраховка и помощь партнеру.

Обязанности судей. Порядок заполнения протокола и его оформление.

Организация и проведение соревнований: положение о соревнованиях, календарь игр. Виды соревнований.

Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Их особенности.

Судейская коллегия и ее формирование. Назначение судей.

Подготовка мест соревнований. Порядок открытия, проведения и закрытия соревнований.

**Практика** Ловля и броски футбольного (баскетбольного) мяча. Взаимодействие с партнерами на поле.

**Ожидаемый результат.** Уметь взаимодействовать друг с другом на поле.

### *1.7. Резаные удары внутренней и внешней частью подъема.*

**Теория.** Значение предстоящей игры. Положение команды в календаре в случае выигрыша и проигрыша.

Предварительные сведения о противнике, характерные особенности в расположении и действии игроков противника.

Тактика игры команды и отдельных звеньев.

Определение состава команды. Тактический план предстоящей игры и задания отдельным звеньям и игрокам. Творческое применение приемов техники и тактики исходя из конкретной ситуации, с учетом особенностей тактики игры команды и отдельных игроков противника. Возможные изменения в тактическом плане игры. Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Разбор прошедшей игры. Освещение хода игры. Выполнение намеченного ранее тактического плана и заданий каждому игроку. Положительные моменты в ходе игры команды, общие недостатки. Оценка игры каждого футболиста: проявленная им инициатива, физическая, техническая, тактическая и волевая подготовленность.

**Практика.** Удары по мячу.

**Ожидаемый результат.** Уметь бить на точность.

### *1.8. Удары с полуплета без прыжка и в прыжке. (всеми способами).*

**Практика.** Ловля и броски мяча, удары по мячу головой всеми способами. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

**Ожидаемый результат.** Уметь ударять по мячу головой.

### *1.9. Бег с изменением направления. Разновидности челночного бега.*

**Теория.** Понятие челночный бег. Основные принципы спортивной тренировки. Взаимосвязь принципов спортивной тренировки.

**Практика.** Упражнения с сопротивлением. Челночный бег.

**Ожидаемый результат.** Уметь выполнять основные тактические действия.

*1.10. Упражнения с набивными мячами. Ускорения и рывки с мячом. Обводка препятствий.*

**Теория.** Методы обучения технике.

Основы методики воспитания физических качеств.

Методы выполнения упражнений.

Взаимосвязь процесса совершенствования физической, технической и тактической подготовки футболиста.

Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств.

Значение соревнований для непрерывного роста и совершенствования технической, тактической и физической подготовленности футболистов.

**Практика.** Ведение и остановка мяча. Обводка препятствий. Упражнения на снарядах, рывки.

**Ожидаемый результат.** Ведение мяча, прыжки и имитации ударов. Уметь останавливать мяч. Уметь совершать рывки с мячом.

## **II Специальная физическая подготовка**

*2.1. Освобождение из-под опеки противника для получения мяча.*

**Теория.** Основные принципы спортивной тренировки. Взаимосвязь принципов спортивной тренировки.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения технике.

Основы методики воспитания физических качеств.

Методы выполнения упражнений.

Взаимосвязь процесса совершенствования физической, технической и тактической подготовки футболиста.

Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств.

**Практика.** Пробегание коротких отрезков. Взаимодействие с партнерами на поле.

**Ожидаемый результат.** Уметь обороняться зонным методом. Уметь взаимодействовать друг с другом на поле.

*2.2. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр.*

**Теория.** Принципы игры защиты: «опека», «зона», комбинированная оборона. Расположение игроков при обороне.

Принципы игры нападения: создание количественного преимущества в зоне атаки, передача мяча на свободное место, в ноги, недодача мяча; игра в одно-два касания; творческая инициатива и личное единоборство; скоростное

маневрирование по фронту. Атакующие комбинации флангом и центром с переменной мест.

**Практика.** Ведение мяча, работа со скакалкой.

**Ожидаемый результат.** Уметь вести мяч разными способами.

2.3. *Отбор мяча. Жонглирование мячом в воздухе.*

**Теория.** Тактика отбора мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

**Практика.** Отбор мяча.

**Ожидаемый результат.** Уметь отбирать мяч.

2.4. *Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Действия вратаря при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе.*

**Теория.** Основные технические приемы игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящего и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Практика.** Работа на воротах.

**Ожидаемый результат.** Уметь выбирать позиции на воротах.

2.5. *Резаные удары внутренней и внешней частью подъема. Упражнения с сопротивлением в парах. Удары с полета. (всеми способами).*

**Практика.** Упражнения в парах. Розыгрыш угловых. Штрафных, свободных ударов, ведение мяча.

**Ожидаемый результат.** Уметь разыгрывать угловые, штрафные, свободные удары. Уметь вести мяч.

### **III Техника и тактика игры**

3.1. *Ложная передача мяча партнеру „Скрещивание” и игра „в стенку”.*

**Теория.** Понятия ложная передача, „Скрещивание” и игра „в стенку”.

**Практика.** Переменный и повторный бег, ложные движения.

**Ожидаемый результат.** Уметь совершать ложные движения.

3.2. *Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.*

**Практика.** Прыжки, ложные движения, метания.

**Ожидаемый результат.** Уметь использовать ложные движения в игре.

3.3. *Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника. Руководство партнерами по обороне.*

**Теория.** Основные принципы спортивной тренировки. Взаимосвязь принципов спортивной тренировки.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения технике.

Основы методики воспитания физических качеств.

Методы выполнения упражнений.

Взаимосвязь процесса совершенствования физической, технической и тактической подготовки футболиста.

Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств.

**Практика.** Выбор мест, прыжки.

**Ожидаемый результат.** Уметь выбирать места.

3.4. *Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот. Неожиданная остановка при ведении мяча, оставление его партнеру.*

**Теория.** Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

**Практика.** Отбор, перехват мяча.

**Ожидаемый результат.** Уметь использовать простейшие комбинации в игре.

3.5. *Разнообразные комбинации при подаче углового, отбор мяча. Одновременное и попеременное сгибание рук при отталкивании от стены.*

**Теория.** Рассмотрение всевозможных комбинаций при подаче углового. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

**Практика.** Отработка комбинаций при подаче углового, отбор мяча. Сгибание рук.

**Ожидаемый результат.** Уметь выполнять комбинации при угловом, отбор мяча.

3.6. *Вбрасывание мяча разнообразными способами.*

**Теория.** Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

**Практика.** Бег, вбрасывание на точность. Комбинации при свободном и штрафном ударах.

**Ожидаемый результат.** Уметь вводить мяч из-за боковой линии. Уметь вбрасывать мяч.

*34. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. Ложные движения (финты).*

**Теория.** Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Принципы игры нападения: создание количественного преимущества в зоне атаки, передача мяча на свободное место, в ноги, недодача мяча; игра в одно-два касания; творческая инициатива и личное единоборство; скоростное маневрирование по фронту. Атакующие комбинации флангом и центром с переменной мест.

**Практика.** Испытания.

**Ожидаемый результат.** Быть готовым к испытаниям.

**Формы контроля.** Беседа, опрос. Игра.

**Контрольная игра. Разбор прошедшей игры. Освещение хода игры. Положительные моменты в ходе игры команды, общие недостатки. Промежуточная диагностика.**

### Учебный план программы для детей с ОВЗ 2год обучения

| №<br>п<br>/<br>п | Название раздела, темы | Количество часов |        |          | Формы аттестации, контроля |
|------------------|------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------|
|                  |                        | Всего            | Теория | Практика |                            |
|                  |                        |                  |        |          |                            |

|             | <b>Вводное занятие</b>   | <b>1</b>  |  |  | <b>тест</b>                      |
|-------------|--|-----------|--|--|----------------------------------|
| <b>1</b>    | <b>Общая физическая подготовка</b>   | <b>18</b> |  |  | <b>Опрос, игра, соревнование</b> |
| <b>1.1</b>  | 1.1 Развитие футбола в мире. Упражнения для рук плечевого пояса.   | <b>1</b>  |  |  |                                  |
| <b>1.2</b>  | Подскоки и прыжки. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Удары подъемом и стопой по неподвижному, катящемуся мячу. | <b>2</b>  |  |  |                                  |
| <b>1.3</b>  | Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Упражнения на формирование правильной осанки.               | <b>3</b>  |  |  |                                  |
| <b>1.4</b>  | Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу.  | <b>2</b>  |  |  |                                  |
| <b>1.5.</b> | Упражнения в ловле и бросках футбольного (баскетбольного) мяча.  | <b>3</b>  |  |  |                                  |
| <b>1.6</b>  | Резаные удары внутренней и внешней частью подъема.   | <b>1</b>  |  |  |                                  |
| 1.7.        | Бег с изменением направления. Разновидности челночного бега.   | <b>2</b>  |  |  |                                  |
| 1.8.        | Упражнения с набивными мячами.   | <b>2</b>  |  |  |                                  |
| <b>II</b>   | <b>Специальная физическая подготовка</b>   | <b>2</b>  |  |  | <b>Опрос, игра, соревнование</b> |
| <b>2.1.</b> | Освобождение из-под опеки противника для получения мяча.   | <b>4</b>  |  |  |                                  |
| <b>2.2.</b> | Отбор мяча. Жонглирование мячом в  | <b>24</b> |  |  |                                  |

|               |   |           |  |  |                                  |
|---------------|---|-----------|--|--|----------------------------------|
|               | воздухе.  |           |  |  |                                  |
| <b>2.3.</b>   | Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами   | <b>3</b>  |  |  |                                  |
| 2.4.          | Резаные удары внутренней и внешней частью подъема. Удары с полулета. (всеми способами).   | <b>6</b>  |  |  |                                  |
| <b>III</b>    | <b>Техника и тактика игры</b>   | <b>6</b>  |  |  | <b>Опрос, игра, соревнование</b> |
| <b>3.1.</b>   | Ложная передача мяча партнеру „Скрещивание” и игра „в стенку”.  | <b>3</b>  |  |  |                                  |
| 3.2.          | Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.  | <b>6</b>  |  |  |                                  |
| <b>3.3.</b>   | Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот. Неожиданная остановка при ведении мяча, оставление его партнеру. | <b>29</b> |  |  |                                  |
| <b>3.4.</b>   | Вбрасывание мяча разнообразными способами.  | <b>7</b>  |  |  |                                  |
| <b>3.5.</b>   | Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. Ложные движения (финты).  | <b>6</b>  |  |  |                                  |
|               | <b>Итоговое занятие.</b><br>Промежуточная диагностика   | <b>2</b>  |  |  | <b>Игра</b>                      |
| <b>Итого:</b> |   | <b>72</b> |  |  |                                  |

### Содержание программы для детей с ОВЗ 2 года обучения

Вводное занятие.

*Теория:* Организационные вопросы. Техника безопасности. Планы на текущий учебный год. Ознакомление с образовательной программой.

*Практика:* Контрольный опрос, выявление остаточных знаний по итогам первого года обучения. Просмотр презентации с целью более подробного введения в дополнительную общеразвивающую программу.

Диагностика.

*Формы контроля:* тест

*1.1. Развитие футбола в мире. Упражнения для рук плечевого пояса.*

**Теория.** Физическая культура как составная часть общей культуры, важнейшее средство укрепления здоровья и всестороннего физического развития, воспитания человека и гражданина своей страны.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

**Практика.** Упражнения для рук и плечевого пояса

**Ожидаемый результат.** Знать упражнения для рук и плечевого пояса

*1.2. Подскоки и прыжки. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Удары подъемом и стопой по неподвижному, катящемуся мячу.*

**Теория.** Возникновение и основные этапы развития футбола, его значение в системе физического воспитания.

Возникновение и состояние футбола в России.

Международные встречи российских футболистов. Участие в европейских соревнованиях и чемпионате мира по футболу.

Чемпионат России .

Ведущие игроки и тренеры мира. Современное состояние футбола.

**Практика.** Подскоки и прыжки. Удары правой и левой ногой.

**Ожидаемый результат.** Знать удары.

*1.3. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Упражнения на формирование правильной осанки.*

**Теория.** Гигиена. Общий режим дня. Режим питания, питьевой режим во время тренировки и соревнования.

Значение витаминов в питании спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур.

Закаливание организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.

Вред курения и употребления спиртных напитков.

Врачебный контроль и самоконтроль. Дневник самоконтроля.

Утомление и переутомление. Меры предупреждения переутомления. Режим труда и отдыха при спортивной тренировке.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика. Первая помощь. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды, способы остановки кровотечения. Вивихи. Повреждения костей; ушибы, переломы.

Первая помощь при травмах, ожогах, тепловых ударах, обморожении, обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза и уши.

Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Оказание первой помощи утопающему.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа. Массаж до, во время и после тренировки и соревнования, самомассаж.

**Практика.** Самомассаж. Удары ногами и головой.

**Ожидаемый результат.** Уметь самостоятельно выполнять более сложные элементы самомассажа.

#### *1.4. Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу.*

**Теория.** Значение и роль всесторонней физической подготовленности как важного фактора укрепления здоровья спортсмена, совершенствования функциональных возможностей организма и основных двигательных качеств. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий футболистов.

Утренняя зарядка, индивидуальные задания, разминка перед тренировкой и игрой.

Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке футболиста.

**Практика.** Удары на точность.

**Ожидаемый результат.** Уметь точно ударять после остановки, ведения и рывков, планировать свои действия во время игры.

#### *1.5. Упражнения в ловле и бросках футбольного (баскетбольного) мяча.*

**Теория.** Правила игры. Права и обязанности игроков. Тактика бросков мяча. Подстраховка и помощь партнеру.

Обязанности судей. Порядок заполнения протокола и его оформление.

Организация и проведение соревнований: положение о соревнованиях, календарь игр. Виды соревнований.

Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Их особенности.

Судейская коллегия и ее формирование. Назначение судей.

Подготовка мест соревнований. Порядок открытия, проведения и закрытия соревнований.

**Практика** Ловля и броски футбольного (баскетбольного) мяча. Взаимодействие с партнерами на поле.

**Ожидаемый результат.** Уметь взаимодействовать друг с другом на поле.

#### *1.6. Резаные удары внутренней и внешней частью подъема.*

**Теория.** Значение предстоящей игры. Положение команды в календаре в случае выигрыша и проигрыша.

Предварительные сведения о противнике, характерные особенности в расположении и действии игроков противника.

Тактика игры команды и отдельных звеньев.

Определение состава команды. Тактический план предстоящей игры и задания отдельным звеньям и игрокам. Творческое применение приемов техники и тактики исходя из конкретной ситуации, с учетом особенностей тактики игры команды и отдельных игроков противника. Возможные изменения в тактическом плане игры. Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Разбор прошедшей игры. Освещение хода игры. Выполнение намеченного ранее тактического плана и заданий каждому игроку. Положительные моменты в ходе игры команды, общие недостатки. Оценка игры каждого футболиста: проявленная им инициатива, физическая, техническая, тактическая и волевая подготовленность.

**Практика.** Удары по мячу.

**Ожидаемый результат.** Уметь бить на точность.

*1.7. Бег с изменением направления. Разновидности челночного бега.*

**Теория.** Понятие челночный бег. Основные принципы спортивной тренировки. Взаимосвязь принципов спортивной тренировки.

**Практика.** Упражнения с сопротивлением. Челночный бег.

**Ожидаемый результат.** Уметь выполнять основные тактические действия.

*1.8. Упражнения с набивными мячами. Ускорения и рывки с мячом. Обводка препятствий.*

**Теория.** Методы обучения технике.

Основы методики воспитания физических качеств.

Методы выполнения упражнений.

Взаимосвязь процесса совершенствования физической, технической и тактической подготовки футболиста.

Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств.

Значение соревнований для непрерывного роста и совершенствования технической, тактической и физической подготовленности футболистов.

Понятие о спортивной тренировке: направленность тренировки, средства и методы, соотношение общей и специальной подготовки, динамика нагрузок, схема тренировочных циклов.

Индивидуальный план спортивной тренировки и дневник спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

**Практика.** Ведение и остановка мяча. Обводка препятствий. Упражнения на снарядах, рывки.

**Ожидаемый результат.** Ведение мяча, прыжки и имитации ударов. Уметь останавливать мяч. Уметь совершать рывки с мячом.

## **II Специальная физическая подготовка**

### *2.1. Освобождение из-под опеки противника для получения мяча.*

**Теория.** Основные принципы спортивной тренировки. Взаимосвязь принципов спортивной тренировки.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения технике.

Основы методики воспитания физических качеств.

Методы выполнения упражнений.

Взаимосвязь процесса совершенствования физической, технической и тактической подготовки футболиста.

Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств.

**Практика.** Пробегание коротких отрезков. Взаимодействие с партнерами на поле.

**Ожидаемый результат.** Уметь обороняться зонным методом. Уметь взаимодействовать друг с другом на поле.

### *2.2. Отбор мяча. Жонглирование мячом в воздухе.*

**Теория.** Тактика отбора мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

**Практика.** Отбор мяча.

**Ожидаемый результат.** Уметь отбирать мяч.

### *2.3. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.*

**Теория.** Принципы игры защиты: «опека», «зона», комбинированная оборона. Расположение игроков при обороне.

Принципы игры нападения: создание количественного преимущества в зоне атаки, передача мяча на свободное место, в ноги, недодача мяча; игра в одно-два касания; творческая инициатива и личное единоборство; скоростное маневрирование по фронту. Атакующие комбинации флангом и центром с переменной мест.

**Практика.** Ведение мяча, работа со скакалкой.

**Ожидаемый результат.** Уметь прыгать вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами

### *2.4. Резаные удары внутренней и внешней частью подъема. Удары с полета. (всеми способами).*

**Практика.** Розыгрыш угловых. Штрафных, свободных ударов, ведение мяча.

**Ожидаемый результат.** Уметь разыгрывать угловые, штрафные, свободные удары. Уметь вести мяч.

## **III Техника и тактика игры**

### *3.1. Ложная передача мяча партнеру „Скрещивание” и игра „в стенку”.*

**Теория.** Понятия ложная передача, „Скрещивание” и игра „в стенку”.

**Практика.** Переменный и повторный бег, ложные движения.

**Ожидаемый результат.** Уметь совершать ложные движения.

3.2. *Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.*

**Практика.** Прыжки, ложные движения, метания.

**Ожидаемый результат.** Уметь использовать ложные движения в игре.

3.3. *Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот. Неожиданная остановка при ведении мяча, оставление его партнеру.*

**Теория.** Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

**Практика.** Отбор, перехват мяча.

**Ожидаемый результат.** Уметь использовать простейшие комбинации в игре.

3.4. *Вбрасывание мяча разнообразными способами.*

**Теория.** Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

**Практика.** Бег, вбрасывание на точность. Комбинации при свободном и штрафном ударах.

**Ожидаемый результат.** Уметь вводить мяч из-за боковой линии. Уметь вбрасывать мяч.

3.5. *Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. Ложные движения (финты).*

**Теория.** Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Принципы игры нападения: создание количественного преимущества в зоне атаки, передача мяча на свободное место, в ноги, недодача мяча; игра в одно-два касания; творческая инициатива и личное единоборство; скоростное маневрирование по фронту. Атакующие комбинации флангом и центром с переменной мест.

**Практика.** Испытания.

**Ожидаемый результат.** Быть готовым к испытаниям.

**Формы контроля.** Беседа, опрос. Игра.

**Контрольная игра. Разбор прошедшей игры. Освещение хода игры. Положительные моменты в ходе игры команды, общие недостатки. Промежуточная диагностика.**

**К концу 2 года обучения учащиеся :**

| <b>Футбол</b>  | <b>Футбол с ОВЗ</b>  |
|--|--|
| <p><u>Должны знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;</li> <li>▪ как правильно распределять свою физическую нагрузку;</li> <li>▪ правила игры в футбол;</li> <li>▪ правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;</li> <li>▪ правила проведения соревнований;</li> </ul> | <p><u>Должны знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ физические качества и правила их тестирования</li> <li>▪ основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения</li> <li>▪ правила техники безопасности при занятиях футболом</li> <li>▪ элементарные представления об игре футбол</li> </ul>  |
| <p><u>Должны уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Провести специальную разминку для футболиста</li> <li>▪ Овладеть основами техники футбола;</li> <li>▪ Овладеть основами судейства в футболе;</li> </ul>   | <p><u>Должны уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности;</li> <li>▪ в доступной форме объяснять правила (технику) игры</li> <li>▪ выполнять технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul> |

## Содержание программы 3 года обучения

**Задачи 3 года обучения:**

| <b>Задачи</b>     | <b>Футбол</b>   | <b>Футбол с ОВЗ</b>   |
|-------------------|---|---|
| <b>Обучающие:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствовать обучение приёмам техники и тактики игры;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствовать обучение приёмам техники и тактики игры;</li> </ul> |

|                        |   |   |
|------------------------|---|---|
|                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствовать обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.</li> <li>• совершенствовать обучение теоретическим знаниям о футболе</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствовать обучение приемам тренировки возрастных двигательных навыков;</li> <li>• совершенствовать обучение приемам по снижению гипертонуса приводящих мышц и мышц сгибателей, укрепить ослабленные мышцы;</li> </ul> |
| <b>Развивающие:</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствовать развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);</li> <li>• совершенствовать развитие технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;</li> <li>• совершенствовать развитие навыков и умений игры.</li> </ul>  |   |
| <b>Воспитывающие :</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжить воспитание моральных и волевых качеств;</li> <li>• Продолжить формирование организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;</li> <li>• Совершенствовать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;</li> <li>• совершенствовать навыки и умения игры.</li> </ul> |   |

### Учебный план 3 года обучения

| №<br>п<br>/<br>п | Название раздела, темы | Количество часов |        |          | Формы аттестации, контроля |
|------------------|------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------|
|                  |                        | Всего            | Теория | Практика |                            |
|                  |                        |                  |        |          |                            |

|                      | <b>Вводное занятие</b>  | <b>1</b>  | <b>0.5</b> | <b>0.5</b>  | <b>тест</b>                      |
|----------------------|---|-----------|------------|-------------|----------------------------------|
| <b>1</b>             | <b>Общая физическая подготовка</b>  | <b>20</b> | <b>3.5</b> | <b>16.5</b> | <b>Опрос, игра, соревнование</b> |
| <b>1</b><br><b>1</b> | Чемпионат России. Ведущие игроки и тренеры мира. Современное состояние футбола. Упражнения для рук и плечевого пояса.   | <b>2</b>  | <b>0.5</b> | <b>1.5</b>  |                                  |
| <b>1</b><br><b>2</b> | Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги) с последующим быстрыми выпрямлением. Удары подъемом и стопой по неподвижному, катящемуся мячу. | <b>6</b>  | <b>1</b>   | <b>5</b>    |                                  |
| <b>1</b><br><b>3</b> | Упражнения для мышц шеи. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.   | <b>6</b>  | <b>1</b>   | <b>5</b>    |                                  |
| <b>1</b><br><b>4</b> | Упражнения на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища. Причины травм и их профилактика.   | <b>6</b>  | <b>1</b>   | <b>5</b>    |                                  |
| <b>2</b>             | <b>Специальная физическая подготовка</b>  | <b>53</b> | <b>5</b>   | <b>49</b>   | <b>Опрос, игра, соревнование</b> |
| <b>2</b><br><b>1</b> | Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу. Поднимание и опускание ног,   | <b>6</b>  | <b>1</b>   | <b>5</b>    |                                  |

|                  |   |   |   |   |  |
|------------------|---|---|---|---|--|
|                  | круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.   |   |   |   |  |
| 2<br>.<br>2      | Резаные удары внутренней и внешней частью подъема.  | 3 | 1 | 2 |  |
| 2<br>.<br>3      | Упражнения с сопротивлением в парах. Удары с полулета (всеми способами).  | 6 | 1 | 5 |  |
| 2<br>.<br>4<br>. | Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе.    | 1 | 1 | 4 |  |
| 2<br>.<br>5<br>. | Бег с изменением скорости, боком и спиной вперед. Разновидности челночного бега. Ускорения и рывки с мячом. Броски мяча одной рукой на дальность. | 6 | 0 | 6 |  |
| 2<br>.<br>6<br>. | Упражнения с набивными мячами. Обводка препятствий. Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.   | 6 | 0 | 6 |  |
| 2<br>.<br>7<br>. | Ловля мячей, направляемых 2-3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками. Выполнение элементов техники в быстром темпе.                  | 3 | 1 | 2 |  |
| 2                | Прыжки с места и с  | 9 | 0 | 9 |  |

|     |   |   |   |    |                                  |
|-----|---|---|---|----|----------------------------------|
| 8   | разбега с ударом головой по мячу. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке. |   |   |    |                                  |
| 29  | Жонглирование мячом в воздухе. Удары головой вниз, вперед, в стороны и назад.   | 3 | 0 | 3  |                                  |
| 210 | Индивидуальные задания, разминка перед тренировкой и игрой. Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке футболиста.                 | 6 | 0 | 6  |                                  |
| 3   | <b>Техника и тактика игры</b>   | 8 | 5 | 22 | <b>Опрос, игра, соревнование</b> |
| 31  | Принципы игры защиты, расположение игроков при обороне. Выполнение тактических действий на своем игровом месте. Тактика отбора мяча.                        | 1 | 1 |    |                                  |
| 32  | Игровые упражнения с мячом большой интенсивности. Удары головой на точность. Взаимодействие с вратарем.   | 1 | 1 |    |                                  |
| 33  | Подстраховка и помощь партнеру. Бег на различные дистанции. Организация построения „стенки” при пробитии штрафного удара                                    | 1 | 1 |    |                                  |

|                      |  |           |          |          |  |
|----------------------|--|-----------|----------|----------|--|
|                      | вблизи своих ворот.  |           |          |          |  |
| <b>3</b><br><b>4</b> | Игра на выходах из ворот. Ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам. Одновременное и попеременное сгибание рук. Ложные движения (финты).  | <b>1</b>  | <b>1</b> |          |  |
|                      | Значение соревнований для непрерывного роста подготовленности футболистов. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега – выпадом, прыжком и переступанием, прыжки в сторону с падением перекатом (для вратаря). | <b>1</b>  | <b>1</b> |          |  |
|                      | <b>Контрольная игра, Итоговая диагностика</b>  | <b>3</b>  | <b>1</b> | <b>2</b> |  |
|                      | <b>Итого:</b>  | <b>72</b> |          |          |  |

### Содержание программы 3 года обучения

Вводное занятие.

*Теория:* Организационные вопросы. Техника безопасности. Планы на текущий учебный год. Ознакомление с образовательной программой.

*Практика:* Контрольный опрос, выявление остаточных знаний по итогам первого и второго годов обучения. Просмотр презентации с целью более подробного введения в дополнительную общеразвивающую

программу. Диагностика.

*Формы контроля:* тест

## **I. Общая физическая подготовка**

### ***1.1 Чемпионат России. Ведущие игроки и тренеры мира. Современное состояние футбола. Упражнения для рук и плечевого пояса.***

**Теория.** Физическая культура как составная часть общей культуры, важнейшее средство укрепления здоровья и всестороннего физического развития, воспитания человека и гражданина своей страны.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

**Практика.** Упражнения для рук и плечевого пояса

**Ожидаемый результат.** Знать упражнения для рук и плечевого пояса.

### ***1.2. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги) с последующим быстрыми выпрямлением. Удары подъемом и стопой по неподвижному, катящемуся мячу.***

**Теория.** Возникновение и основные этапы развития футбола, его значение в системе физического воспитания.

Возникновение и состояние футбола в России.

Международные встречи российских футболистов. Участие в европейских соревнованиях и чемпионате мира по футболу.

Чемпионат России .

Ведущие игроки и тренеры мира. Современное состояние футбола.

**Практика.** Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги) с последующим быстрыми выпрямлением. Подскоки и прыжки. Удары правой и левой ногой.

**Ожидаемый результат.** Знать удары.

### ***1.3. Упражнения для мышц шеи. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.***

**Теория.**

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

**Практика.** Удары внутренней и внешней частью подъема.

**Ожидаемый результат.** Уметь выполнять удары ногой и головой на дальность.

### ***1.4. Упражнения на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища. Причины травм и их профилактика.***

**Теория.**

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика. Первая помощь. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды, способы остановки кровотечения. Вивихи. Повреждения костей; ушибы, переломы.

Первая помощь при травмах, ожогах, тепловых ударах, обморожении, обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза и уши.

Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Оказание первой помощи утопающему.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа. Массаж до, во время и после тренировки и соревнования, самомассаж.

**Практика.** Наклоны, повороты и вращения туловища.

**Ожидаемый результат.** Уметь правильно выполнять упражнения для формирования осанки.

## **II. Специальная физическая подготовка**

***2.1. Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу. Поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.***

**Теория.**

Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке футболиста.

**Практика.** Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу. Удары на точность.

**Ожидаемый результат.** Уметь точно ударять подъемом по прыгающему и летящему мячу.

***2.2. Резаные удары внутренней и внешней частью подъема.***

**Теория.** Значение предстоящей игры. Положение команды в календаре в случае выигрыша и проигрыша.

Предварительные сведения о противнике, характерные особенности в расположении и действии игроков противника.

Тактика игры команды и отдельных звеньев.

Определение состава команды. Тактический план предстоящей игры и задания отдельным звеньям и игрокам. Творческое применение приемов техники и тактики исходя из конкретной ситуации, с учетом особенностей тактики игры команды и отдельных игроков противника. Возможные изменения в тактическом плане игры. Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Разбор прошедшей игры. Освещение хода игры. Выполнение намеченного ранее тактического плана и заданий каждому игроку. Положительные моменты в ходе игры команды, общие недостатки. Оценка

игры каждого футболиста: проявленная им инициатива, физическая, техническая, тактическая и волевая подготовленность.

**Практика.** Удары по мячу.

**Ожидаемый результат.** Уметь бить на точность.

**Формы контроля.** Беседа, опрос. Игра.

### ***2.3. Упражнения с сопротивлением в парах. Удары с полукруга (всеми способами).***

**Теория.** Основные принципы спортивной тренировки. Взаимосвязь принципов спортивной тренировки.

Индивидуальный план спортивной тренировки и дневник спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

**Практика.** Упражнения с сопротивлением в парах. Удары с полукруга (всеми способами).

**Ожидаемый результат.** Уметь ударять по мячу с полукруга всеми способами.

### ***2.4. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе.***

**Теория.** Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе.

**Практика.** Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

**Ожидаемый результат.** Уметь бить по мячу серединой лба. уметь выполнять упражнения со скакалкой.

### ***2.5. Бег с изменением скорости, боком и спиной вперед. Разновидности челночного бега. Ускорения и рывки с мячом. Броски мяча одной рукой на дальность.***

**Практика.** Бег различными способами. Упражнения с сопротивлением. Броски мяча одной рукой на дальность.

**Ожидаемый результат.** Уметь выполнять броски мяча одной рукой на дальность.

### ***2.6. Упражнения с набивными мячами. Обводка препятствий. Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.***

**Практика.** Остановка мяча. Упражнения с набивными мячами. Обводка препятствий. Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

**Ожидаемый результат.** Уметь останавливать мяч, обходить препятствия.

### ***2.7. Ловля мячей, направляемых 2-3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками. Выполнение элементов техники в быстром темпе.***

**Практика.** Ловля мячей, направляемых 2-3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

**Ожидаемый результат.** Уметь ловить мячи от нескольких партнеров с разных сторон.

***2.8. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячу. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке.***

**Практика.** Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячу. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке.

**Ожидаемый результат.** Уметь выполнять кувырки в разные стороны, ударять по мячу головой в прыжке с места и с разбега.

***2.9. Жонглирование мячом в воздухе. Удары головой вниз, вперед, в стороны и назад.***

**Практика.** Отработка жонглирования мячом в воздухе. Удары головой вниз, вперед, в стороны и назад.

**Ожидаемый результат.** Уметь ударять мяч головой вниз, вперед, в стороны и назад.

***2.10. Индивидуальные задания, разминка перед тренировкой и игрой. Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке футболиста.***

**Практика.** Выполнение индивидуальных заданий, разминка перед тренировкой и игрой. Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке футболиста. Пробегание коротких отрезков.

**Ожидаемый результат.** Уметь выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке футболиста.

### **III. Техника и тактика игры**

***3.1. Принципы игры защиты, расположение игроков при обороне. Выполнение тактических действий на своем игровом месте. Тактика отбора мяча.***

**Теория.** Правила игры. Права и обязанности игроков.

Обязанности судей. Порядок заполнения протокола и его оформление.

Организация и проведение соревнований: положение о соревнованиях, календарь игр. Виды соревнований.

Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Их особенности.

Судейская коллегия и ее формирование. Назначение судей.

Подготовка мест соревнований. Порядок открытия, проведения и закрытия соревнований.

**Практика.** Выполнение тактических действий на своем игровом месте. Работа на воротах.

**Ожидаемый результат.** Уметь тактически действовать на своем игровом месте. Знать принципы игры защиты, расположение игроков при обороне.

### ***3.2. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности. Удары головой на точность. Взаимодействие с вратарем.***

**Теория.** Основные принципы взаимодействия с вратарем.

**Практика.** Работа на воротах . Удары головой на точность, ведение мяча.

**Ожидаемый результат.** Уметь выбирать позиции на воротах. Уметь вести мяч.

### ***3.3. Подстраховка и помощь партнеру. Бег на различные дистанции. Организация построения „стенки” при пробитии штрафного удара вблизи своих ворот.***

**Теория.** Основные принципы подстраховки и помощи партнеру. Организация построения „стенки”.

**Практика.** Розыгрыш угловых. Штрафных, свободных ударов. Бег на различные дистанции.

**Ожидаемый результат.** Уметь разыгрывать угловые, штрафные, свободные удары.

### ***3.4. Игра на выходах из ворот. Ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам. Одновременное и попеременное сгибание рук. Ложные движения (финты).***

**Теория.** Основные принципы работы на воротах . Понятия „финты”

**Практика.** Ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам. Одновременное и попеременное сгибание рук. Отработка ложных движений (финты), пражков, метаний.

**Ожидаемый результат.** Уметь использовать ложные движения в игре.

### ***3.5. Значение соревнований для непрерывного роста подготовленности футболистов. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега – выпадом, прыжком и переступанием, прыжки в сторону с падением перекатом (для вратаря).***

**Теория.** Значение соревнований для непрерывного роста технической, тактической и физической подготовленности футболистов. Индивидуальный план спортивной тренировки и дневник спортсмена.

**Практика.** Отработка поворотов во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время

бега – выпадом, прыжком и переступанием, прыжки в сторону с падением перекатом (для вратаря).

**Ожидаемый результат.** Уметь останавливаться во время бега – выпадом, прыжком и переступанием, прыжки в сторону с падением перекатом (для вратаря).

*Контрольная игра. Разбор прошедшей игры. Освещение хода игры. Положительные моменты в ходе игры команды, общие недостатки. Оценка игры каждого футболиста. Имитация при ведении остановки мяча подошвой. Взаимодействие с партнерами при равенстве и численном превосходстве защитников.*

**Практика.** Испытания. Итоговая диагностика.

**Формы контроля.** Тест. Игра.

**Учебный план для детей с ОВЗ  
3 года обучения**

| № | Название раздела, темы | Количество часов | Формы аттестации, |
|---|------------------------|------------------|-------------------|
|---|------------------------|------------------|-------------------|

| п / п        |   | Всего     | Теория     | Практика    | контроля                         |
|--------------|---|-----------|------------|-------------|----------------------------------|
|              | <b>Вводное занятие</b>  | <b>1</b>  | <b>0.5</b> | <b>0.5</b>  | <b>тест</b>                      |
| <b>1</b>     | <b>Общая физическая подготовка</b>  | <b>20</b> | <b>3.5</b> | <b>16.5</b> | <b>Опрос, игра, соревнование</b> |
| <b>1 . 1</b> | Чемпионат России. Ведущие игроки и тренеры мира. Современное состояние футбола. Упражнения для рук и плечевого пояса.                           | <b>2</b>  | <b>0.5</b> | <b>1.5</b>  |                                  |
| <b>1 . 2</b> | Упражнения для мышц шеи. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.   | <b>9</b>  | <b>1</b>   | <b>8</b>    |                                  |
| <b>1 . 3</b> | Упражнения на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища. Причины травм и их профилактика.                           | <b>9</b>  | <b>1</b>   | <b>8</b>    |                                  |
| <b>2</b>     | <b>Специальная физическая подготовка</b>  | <b>53</b> | <b>5</b>   | <b>49</b>   | <b>Опрос, игра, соревнование</b> |
| <b>2 . 1</b> | Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу. Поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища. | <b>9</b>  | <b>1</b>   | <b>8</b>    |                                  |
| <b>2 . 2</b> | Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Действия при отражении атаки   | <b>8</b>  | <b>1</b>   | <b>8</b>    |                                  |

|                  |   |   |   |    |                                  |
|------------------|---|---|---|----|----------------------------------|
| .                | соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе.  |   |   |    |                                  |
| 2<br>.<br>3      | Бег с изменением скорости, боком и спиной вперед. Разновидности челночного бега. Ускорения и рывки с мячом. Броски мяча одной рукой на дальность. | 9 | 0 | 8  |                                  |
| 2<br>.<br>4<br>. | Упражнения с набивными мячами. Обводка препятствий. Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.   | 9 | 0 | 8  |                                  |
| 2<br>.<br>5<br>. | Ловля мячей, направляемых 2-3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками. Выполнение элементов техники в быстром темпе.                  | 9 | 1 | 8  |                                  |
| 2<br>.<br>6      | Индивидуальные задания, разминка перед тренировкой и игрой. Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке футболиста.       | 9 | 0 | 68 |                                  |
| 3                | <b>Техника и тактика игры</b>   | 8 | 5 |    | <b>Опрос, игра, соревнование</b> |
| 3<br>.<br>1<br>. | Игровые упражнения с мячом большой интенсивности. Удары головой на точность. Взаимодействие с вратарем.   | 1 | 1 |    |                                  |

|                  |   |           |   |   |  |
|------------------|---|-----------|---|---|--|
| 3<br>.<br>2<br>. | Подстраховка и помощь партнеру. Бег на различные дистанции. Организация построения „стенки” при пробитии штрафного удара вблизи своих ворот.        | 1         | 1 |   |  |
| 3<br>.<br>3<br>. | Игра на выходах из ворот. Ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам. Одновременное и попеременное сгибание рук. Ложные движения (финты). | 1         | 1 |   |  |
|                  | <i>Контрольная игра, Итоговая диагностика</i>   | 3         | 1 | 2 |  |
|                  | <b>Итого:</b>   | <b>72</b> |   |   |  |

**Содержание программы для детей с ОВЗ  
3 года обучения**

Вводное занятие.

*Теория:* Организационные вопросы. Техника безопасности. Планы на текущий учебный год. Ознакомление с образовательной программой.

*Практика:* Контрольный опрос, выявление остаточных знаний по итогам первого и второго годов обучения. Просмотр презентации с целью более подробного введения в дополнительную общеразвивающую программу. Диагностика.

*Формы контроля:* тест

## **I. Общая физическая подготовка**

### ***1. Чемпионат России. Ведущие игроки и тренеры мира. Современное состояние футбола. Упражнения для рук и плечевого пояса.***

**Теория.** Физическая культура как составная часть общей культуры, важнейшее средство укрепления здоровья и всестороннего физического развития, воспитания человека и гражданина своей страны.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

**Практика.** Упражнения для рук и плечевого пояса

**Ожидаемый результат.** Знать упражнения для рук и плечевого пояса.

### ***1.2. Упражнения для мышц шеи. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.***

**Теория.**

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

**Практика.** Удары внутренней и внешней частью подъема.

**Ожидаемый результат.** Уметь выполнять удары ногой и головой на дальность.

### ***1.3. Упражнения на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища. Причины травм и их профилактика.***

**Теория.**

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика. Первая помощь. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды, способы остановки кровотечения. Вивихи. Повреждения костей; ушибы, переломы.

Первая помощь при травмах, ожогах, тепловых ударах, обморожении, обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза и уши.

Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Оказание первой помощи утопающему.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа. Массаж до, во время и после тренировки и соревнования, самомассаж.

**Практика.** Наклоны, повороты и вращения туловища.

**Ожидаемый результат.** Уметь правильно выполнять упражнения для формирования осанки.

## **II. Специальная физическая подготовка**

***2.1. Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу. Поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.***

**Теория.**

Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке футболиста.

**Практика.** Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу. Удары на точность.

**Ожидаемый результат.** Уметь точно ударить подъемом по прыгающему и летящему мячу.

***2.2. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе.***

**Теория.** Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе.

**Практика.** Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

**Ожидаемый результат.** Уметь бить по мячу серединой лба. уметь выполнять упражнения со скакалкой.

***2.3. Бег с изменением скорости, боком и спиной вперед. Разновидности челночного бега. Ускорения и рывки с мячом. Броски мяча одной рукой на дальность.***

**Практика.** Бег различными способами. Упражнения с сопротивлением. Броски мяча одной рукой на дальность.

**Ожидаемый результат.** Уметь выполнять броски мяча одной рукой на дальность.

***2.4. Упражнения с набивными мячами. Обводка препятствий. Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.***

**Практика.** Остановка мяча. Упражнения с набивными мячами. Обводка препятствий. Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

**Ожидаемый результат.** Уметь останавливать мяч, обводить препятствия.

**2.5. Ловля мячей, направляемых 2-3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками. Выполнение элементов техники в быстром темпе.**

**Практика.** Ловля мячей, направляемых 2-3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

**Ожидаемый результат.** Уметь ловить мячи от нескольких партнеров с разных сторон.

**2.6. Индивидуальные задания, разминка перед тренировкой и игрой. Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке футболиста.**

**Практика.** Выполнение индивидуальных заданий, разминка перед тренировкой и игрой. Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке футболиста. Пробегание коротких отрезков.

**Ожидаемый результат.** Уметь выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке футболиста.

### **III. Техника и тактика игры**

**3.1. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности. Удары головой на точность. Взаимодействие с вратарем.**

**Теория.** Основные принципы взаимодействия с вратарем.

**Практика.** Работа на воротах . Удары головой на точность, ведение мяча.

**Ожидаемый результат.** Уметь выбирать позиции на воротах. Уметь вести мяч.

**3.2. Подстраховка и помощь партнеру. Бег на различные дистанции. Организация построения „стенки” при пробитии штрафного удара вблизи своих ворот.**

**Теория.** Основные принципы подстраховки и помощи партнеру. Организация построения „стенки”.

**Практика.** Розыгрыш угловых. Штрафных, свободных ударов. Бег на различные дистанции.

**Ожидаемый результат.** Уметь разыгрывать угловые, штрафные, свободные удары.

**3.3. Игра на выходах из ворот. Ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам. Одновременное и попеременное сгибание рук. Ложные движения (финты).**

**Теория.** Основные принципы работы на воротах . Понятия „финты”

**Практика.** Ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам. Одновременное и попеременное сгибание рук. Отработка ложных движений (финты), пряжков, метаний.

**Ожидаемый результат.** Уметь использовать ложные движения в игре.

*Контрольная игра. Разбор прошедшей игры. Освещение хода игры. Положительные моменты в ходе игры команды, общие недостатки. Оценка игры каждого футболиста. Имитация при ведении остановки мяча подошвой. Взаимодействие с партнерами при равенстве и численном превосходстве защитников.*

**Практика.** Испытания. Итоговая диагностика.

**Формы контроля.** Тест. Игра.

| <b>Футбол</b>  | <b>Футбол с ОВЗ</b>  |
|--|--|
| <p><u>Должны знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;</li> <li>• как правильно распределять свою физическую нагрузку;</li> <li>• правила игры в футбол;</li> <li>• основы оказания первой медицинской помощи, спортивного массажа, с физиологическими основы спортивной тренировки, морально-волевой подготовки спортсмена, психологической подготовки.</li> </ul> | <p><u>Должны знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• физические качества и правила их тестирования</li> <li>• основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения</li> <li>• правила техники безопасности при занятиях футболом</li> <li>• правила проведения соревнований;</li> </ul> |
| <p><u>Должны уметь:</u></p> <p>Выполнять нормативы по общей физической подготовке, улучшение индивидуальных показателей по физической и технической подготовке.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно заниматься физическими упражнениями во время игрового досуга;</li> <li>• организовать самостоятельные занятия футболом</li> </ul>  | <p><u>Должны уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проводить специальную разминку для футболиста</li> <li>• организовать самостоятельные занятия футболом</li> <li>• владеть навыками общения в коллективе</li> <li>• уметь выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке.</li> </ul>  |

**Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:**

**Форма организации детей на занятии:** групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

**Форма проведения занятий:** индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

### ***Способы проверки знаний обучающихся:***

Основной показатель работы творческого объединения по футболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Так же на протяжении всех занятий по овладению техникой и тактикой игры, включаются элементы общей и специальной подготовки.

### ***Форма аттестации:***

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по футболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Кадровое обеспечение программы: педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее образование, пройти подготовку на курсах повышения квалификации по организации дистанционного обучения.

Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять личностно-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную-траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

### **Материально-техническое оснащение.**

- Футбольные мячи
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки
- кегли
- гимнастические маты
- гимнастическая стенка
- спортивная форма.
- скакалки.

### ***Санитарно-гигиеническая требования***

Занятия должны проводиться соответствуя требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Необходимо также наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

### ***Методическое обеспечение программы:***

1. Программа основана на использовании общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности; основными принципами специальной физической подготовки являются: сбалансированное развитие физических качеств, сопряженность, опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.
2. Для стимулирования деятельности воспитанников используются активные методы обучения, воспитания и контроля. Все разделы программы объединяет игровой и соревновательный методы проведения занятий. Данные методы придают образовательному процессу привлекательную форму, облегчают процесс запоминания и освоение материала, повышают эмоциональный фон занятий.

3. Технические приемы с мячами выполняются после освоения техники данного технического приема. При обучении тактическим и техническим действиям используются методы подводящих упражнений, метод расчлененного разучивания, метод целостного упражнения.

4. Обучение техническим и тактическим элементам осуществляется на занятиях и вне занятий, при индивидуальной работе над движениями, чтобы помочь каждому ребенку. При этом необходимо учитывать возраст ребенка, его физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность.

5. Принцип доступности позволяет ребенку принимать участие в различных видах деятельности, ему более интересной: в соревнованиях, товарищеских встречах, организации соревновательной деятельности, судействе, контрольных играх.

#### Теоретические материалы - разработки :

- Инструкции по охране труда на занятиях футболом.
- Положение о проведении школьного турнира по футболу.
- Тесты физической подготовленности по ОФП

#### I. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по футболу (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в футболе.
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в футболе».
- Регламент проведения турниров по футболу различных уровней.

#### II. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр
- Рекомендации по организации турниров по футболу

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** (для всех учебных групп)

### **Общая физическая подготовка.**

#### Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2-4 кг).

Акробатические упражнения. Кувырки (вперед, назад и в стороны) и группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метания.

Гимнастическис упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.

### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп (вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора.

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу.

В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2-3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях). Бег с изменением направления. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Разновидности челночного бега 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т.п. Бег боком и спиной вперед. Бег «змейкой». Бег с быстрым изменением способа передвижения.

Ускорения и рывки с мячом. Обводка препятствий. Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой.

Подвижные игры: «Мяч капитану», «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры в уменьшенном по численности составе. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча. Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега – выпадом, прыжком и переступанием.

## ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ

**Техника игры.** Удары по мячу ногой. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу). Удары с полулета (всеми способами).

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяча на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90° (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90°. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений; на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ложные движения (финты). При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком вперед уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя, уйти с мячом вперед. Быстро отвести мяч ногой под себя, повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно

остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника («скрещивание»). Ложная передача мяча партнеру.

**Отбор мяча.** Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.

**Вбрасывание мяча.** Вбрасывание из-за боковой линии с места. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2-3 м).

**Техника игры вратаря.** Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен.

Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей.

Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске.

Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность.

Выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

**Тактика игры.** Выполнение тактических действий на своем игровом месте в составе команды по избранной тактической системе.

*В нападении.* Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

*В защите.* Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе.

Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.

*Тактика вратаря.* Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.

Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.

*Судейская практика.* Судейская практика проводится в ходе учебных игр.

## **Список литературы:**

### **для преподавателя:**

1. Андреев С.Н. и Левин В.С. Мини-футбол. Методическое пособие. М., 2004 г.
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. М., 2006 г.
3. Березин и др. Методика физического воспитания учащихся. М. 2005 г.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. М., 1980 г.
5. Гололязов С. Тренировка точности юных спортсменов. М., 1994 г.
6. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физвоспитанию. М. 1994 г.
7. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе. М., 1984 г.
8. Комбинации в играх. М. ФиС, 1980 г.
9. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовки школьника. М. 2004 г.
10. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М. 1998 г.
11. Медицинский справочник тренера /сост. В.А. Теселевин/. М., 1981 г.
12. Методика физического воспитания школьников /Скороходов Н.М., Фурсова В.Н., Краснощек А.С./ Тамбов. 1997 г.
13. Методические рекомендации по организации массовых соревнований по футболу. М. 1987 г.
14. Платонов В.К., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. М., 1998 г.
15. Плон И. Новая школа в футбольной тренировке. М., 2003 г.
16. Программа по футболу для секций коллективов физкультуры и спортивных клубов. М., ФиС, 1971 г.
17. Сушков Б.П. Ваш друг «кожаный мяч». М., 1983 г.
18. Тюленьков С.Ю. Футбол в зале, система подготовки. М., 2000 г.
19. Фейдман Р. Спортивная физиология. М., 1980 г.
20. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. М., 1987 г.
21. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М., 1980 г.
22. Хрипкова А.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена. М., 1989 г.
23. Чанади А. Футбол. Техника. М., ФиС, 1978 г.
24. Чирва Б. Тренировка вратаря. М., 1996 г.

### **Для обучающихся и родителей:**

1. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра. М., 1989 г.

2. Андреев С.Н. Играй в мини-футбол. М., Советский спорт, 1989 г.
3. Бирюкова А.А. Самомассаж. М.: Знание. 1985. № 4.
4. Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни. М., ФиС, 1989 г.
5. Дмитриев В.Н. Игры на свежем воздухе. М., МСП, 1998 г.
6. Лаптев А.П. Гигиена физкультурника. М., Знание, 1989 г.
7. Клусов Н.П. Стадионы во дворе. М. Просвещение, 1984 г.
8. Куценко Г.И., Кононов Н.Ф. Режим дня школьника. М., 1983 г.
9. Литвинов Е.Н. и др. Спорт в твоей жизни. М., Просвещение, 1984 г.
10. Мейксон и др. Самостоятельные занятия по физической культуре. М., Просвещение, 1986 г.
11. Мутко В.Л. и др. Мини-футбол – игра для всех. М. 2007 г.
12. Приходько К.М. Школа закаливания на дому. Минск, 1983 г.
13. Сафонова Г.Б. Движение – залог здоровья. М., 1980 г.
14. Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника. М. Знание, 1987 г. №1.
15. Сушков Б.П. Ваш друг «кожаный мяч». М., 1983 г.
16. Хрипкова А.Г., Колемов Д.В. Гигиена и здоровье. М., 1980 г.
17. Чусов Ю.Н. Азбука закаливания. М., 2002 г