

Азовский район, село Васильево - Петровское
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

**Адаптированная программа дополнительного
образования по футболу**

1. Пояснительная записка

Футбол относится к массовым, особо популярным видам спорта, который характеризуется ситуационными (нестандартными) движениями, динамичен, имеет скоростно-силовую направленность, требует развития у занимающихся быстроты, ловкости, специальной выносливости к работе переменной мощности. Занятия футболом способствуют отработке у детей с ограниченными возможностями здоровья быстрых точных координированных движений, тренируют память, органы чувств, особенно зрение, сопровождаются эмоциональным возбуждением.

Занятия футболом совершенствуют:

- физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, повышая тем самым физическую работоспособность;
- деятельность нервной системы, внутренних органов и органов чувств, что имеет важное значение для коррекции имеющихся у детей с ограниченными возможностями здоровья нарушений развития, профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья.

Программа разработана для работы с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья в МБОУ Васильево - Петровской ООШ Азовского района и направлена на оздоровление, коррекцию нарушений развития и физическое развитие данной категории детей, их социально-бытовую адаптацию.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Цель Программы: коррекция имеющихся нарушений развития, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья посредством игры в минифутбол. Воспитание адаптированной к жизни в современном обществе, социально активной личности.

Задачи:

- формирование у детей с ограниченными возможностями здоровья интереса к систематическим занятиям футболом;

- укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основами игры в футбол;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- развитие навыков общения и коммуникации в детском коллективе.

Актуальность Программы «Футбол» заключается в том, что она направлена на удовлетворение естественных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся.

Образовательная деятельность осуществляется по следующим разделам:

1. Теоретическая подготовка;
2. Общефизическая подготовка;
3. Основные умения и навыки игры в футбол;
4. Подвижные и спортивные игры;
5. Соревнования.

Каждый раздел программы включает:

- характеристику и содержание разделов программы;
- задачи обучения;
- способы работы и методические рекомендации по обучению игре в футбол;
- ожидаемые результаты.

Основные формы и методы обучения.

Основными формами обучения игры в футбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость

решения коллективных задач, а так же тестирование и участие в соревнованиях.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам техники и тактике игры в футбол используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность детей с ограниченными возможностями здоровья. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, силы).

Содержание программы:

В 1-4 классах учебный процесс носит игровой характер и строится по типу обучения основам техники и тактики игры в футбол. Основное внимание уделяется разносторонней общей физической и функциональной подготовке детей с ограниченными возможностями здоровья, коррекции имеющихся у них нарушений развития двигательной сферы, использованию средств ОФП, освоению базовых элементов техники и тактики футбола.

По окончании учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей и специальной физической подготовке.

Основная задача на этом этапе – привить детям с ограниченными возможностями здоровья стойкий интерес к занятиям футболом.

В 5-7 классах основной задачей является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности детей с ограниченными возможностями здоровья, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники и тактики игры в минифутбол при помощи специальных игровых упражнений.

В 8-9 классах предусматривается снижение объема общей физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую и тактическую подготовку.

В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной подготовки футболистов.

Результатом образовательной деятельности детей с ограниченными возможностями здоровья по программе «футбол», являются показатели, характеризующие их оздоровление и развитие:

- коррекция имеющихся нарушений психофизического развития;
- повышение уровня физической подготовленности и физического развития;
- улучшение состояния здоровья;
- приобретение теоретических знаний и практических умений соблюдения принципов здорового образа жизни;
- освоение правил игры в минифутбол;
- освоение основ техники и тактики игры в минифутбол;
- умение объективно оценивать свои достижения и неудачи;
- овладение навыками бытового самообслуживания.
- освоение умения адекватного общения в команде сверстников.

Раздел 1. Общие знания по теоретической подготовка

1-4 классы

1.1 Специальное Олимпийское движение в России:

Генеральные официальные правила Специальной Олимпиады. Развитие специального Олимпийского движения в России. Специальные Олимпийские правила игры в футбол.

1.2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат России.

1.3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Основы ЗОЖ.

1.4. Личная и общественная гигиена:

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня.

1.5. Правила игры:

Изучение прав и обязанностей игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

1.6. Оборудование и инвентарь:

Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

5-7 классы

1.1 Специальное Олимпийское движение в России:

Генеральные официальные правила Специальной Олимпиады. Атлеты Специальной Олимпиады: их права и обязанности. Специальные Олимпийские правила игры в футбол.

1.2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.

Всероссийские Специальные Олимпийские соревнования по футболу: Кубок Президента ФС России, Кубок Президента РФ. Участие Российских футболистов на международных Специальных Олимпийских турнирах.

1.3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Значение ЗОЖ в подготовке юных футболистов.

1.4. Личная и общественная гигиена:

Значение правильного режима дня для юного футболиста. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом.

1.5. Правила игры:

Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

1.6 Оборудование и инвентарь:

Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча.

8-9 классы

1.1 Специальное Олимпийское движение в России:

Генеральные официальные правила Специальной Олимпиады. Специальное Олимпийское движение в России. Специальные Олимпийские правила игры в футбол

Выступление российских футболистов на Всемирных Специальных Олимпийских играх. Специальные Олимпийские правила игры в футбол.

1.2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России и за рубежом. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

1.3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

1.4. Личная и общественная гигиена:

Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

1.5. Правила игры:

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

1.6 Оборудование и инвентарь:

Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам.

Раздел II. Общая физическая подготовка

Двигательные навыки наиболее успешно формируются на базе хорошей физической подготовки, поэтому целесообразно значительное время в учебном процессе, особенно на начальных этапах, отводить развитию и совершенствованию физических качеств. Между развитием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь, поэтому физическую подготовку нужно направить на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития занимающихся, повышения работоспособности организма, создание прочной базы для плодотворной дальнейшей работы.

В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста.

Средства развития ОФП

1. *Обще развивающие упражнения без предметов для развития гибкости, силы*

- Упражнения для рук и плечевого пояса.

- Сгибание и разгибание, вращение, 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, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

- Упражнения 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, «переталкивание», приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами для развития гибкости, ловкости, силы

- Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

3. Акробатические упражнения для развития ловкости

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд.
- Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
- Перекаты и перевороты.

4. Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5. Легкоатлетические упражнения для развития быстроты, выносливости

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800 м.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста).
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

РАЗДЕЛ III. Основные навыки и умения игры в футбол

Игра в футбол предполагает приобретение различных навыков и умение применять их самостоятельно и в группах. Чем лучше освоены навыки, тем свободнее чувствует себя игрок на поле, тем увереннее он ориентируется в самой игре и получает возможность применять эти навыки в различных игровых ситуациях.

Приобретение детьми с ограниченными возможностями здоровья основных навыков игры в футбол, есть ни что иное, как обучение их *приёмам(технике)* обращения с мячом. Овладение же приёмами способствует приобретению различных умений применять *приемы в тех или иных игровых действиях*.

В разделе «Основные умения и навыки игры в футбол» предусматривается освоение учащимися теоретических знаний по темам:

1. Основы игры в футбол:

Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

2. Установка на игру и разбор её проведения:

Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

3. Классификация футбольной техники

Изучение теоретического материала осуществляется на практических занятиях в форме бесед, продолжительностью 10-15 минут.

1-4классы наиболее благоприятны для начала систематических организованных занятий футболом, именно в этом возрасте у детей с ограниченными возможностями здоровья наиболее успешно развиваются двигательные способности и ловкость.

Разнообразие подготовки в этот период достигается при помощи простых физических упражнений, во время выполнения которых следует

грамотно направлять двигательную активность учащихся. Не следует требовать выполнения упражнений детьми с ограниченными возможностями здоровья в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более двух-трёх элементов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров.

Ознакомление начинающих футболистов с основными группами приёмов, позволяющие вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся к футболу. Овладение действиями в условиях командной игры 11х11 является для них наиболее трудной задачей. Учащимся доступно овладение индивидуальными и групповыми действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 3х3, 4х4, 5х5, на малых игровых площадках (30х50, 20х30).

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты, ориентировки, умения взаимодействия с партнёрами.

Основные формы подготовки этой возрастной категории - *подвижные игры, соревнования и эстафеты.*

Основные навыки игры в футбол:

1. **Перемещения:** Обычный бег, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.
Остановки во время бега выпадом и прыжком.
2. **Удары по мячу ногой:** удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.

3. **Удары по мячу головой:** удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.
4. **Остановки мяча:** остановка подошвой и внутренней стороной опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад, остановка бедром и грудью летящего навстречу мяча
5. **Ведение мяча:** ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой поочередно, по прямой и кругу.
6. **Обманные движения:** «уход», выпадом. Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой.
7. **Игра вратаря:** основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча скрестным, приставным шагом и скачками.

Основные умения игры в футбол.

1. **Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника.
2. **Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.
3. **Групповые действия.** Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар.
4. **Индивидуальные действия в защите:** правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание).
5. **Групповые действия в защите:** взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных комбинаций».
6. **Действия вратаря:** уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара».

Ожидаемые результаты.

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП.
3. Играют по упрощённым правилам в футбол.
4. Осваивают основные приёмы игры в футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).
5. Выполняют основные действия игры вратаря.
6. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
7. Применяют изученные способы ударов по мячу, способы остановки мяча.
8. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).
9. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
10. Повышается уровень функциональной подготовки.

Особенности организации занятий.

В 5-7 классах организм ребенка с ограниченными возможностями здоровья уже способен выдерживать определенные нагрузки.

В этом возрасте значительно улучшается координация движений, дети с ограниченными возможностями здоровья уже могут осваивать как простые, так и более сложные двигательные действия. В процессе занятий у занимающихся значительно развиваются такие психические качества, как наблюдательность, внимание и двигательная память, появляются первые «ростки» логического мышления.

В этом возрасте следует уделять внимание развитию быстроты движения в тесной связи с развитием ловкости, что создаёт необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения.

Значительное повышение скорости бега в этом возрасте обусловлено естественным ростом быстроты движения. Предпочтение отдаётся естественным движениям, выполненным в игровой форме, спортивных и подвижных играх.

Игровой материал занимает до 50% времени. Поскольку силовые возможности детей с ограниченными возможностями здоровья невелики, воспитание силы осуществляется осторожно, используя в основном кратковременные силовые напряжения, в большинстве случаев динамического характера.

Цель подготовки в этот период - освоить игру в целом. Поэтому на занятиях больше внимания уделяется как физической подготовке, так и освоению основных элементов футбола.

Основные навыки игры в футбол:

- 1. Перемещения для вратарей:** прыжки в сторону, с падением с «перекатом». Прыжки: вверх, вверх-вперёд, вверх - вправо, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.
- 2. Удары по мячу ногой.** Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнёру, на ход двигающемуся партнёру.
- 3. Удары головой.** Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота.
- 4. Остановка мяча.** Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.
- 5. Ведение мяча:** правой, левой ногой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнёров: изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.
- 6. Обманные движения:** «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

7. **Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применение выбивания мяча ногой в выпаде.
8. **Игра вратаря.** Ловля летящего мяча навстречу и несколько в сторону от вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоколетящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега.

Основные умения игры в футбол.

1. **Индивидуальные действия без мяча.** Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.
2. **Индивидуальные действия с мячом.** Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.
3. **Групповые действия.** Комбинация «игра в стенку», выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной на каждой группе).
4. **Действия в защите.** Правильный выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить переход от обороны к атаке.
5. **Действия игры вратаря.** Умение разыгрывать удар от своих ворот и вводить мяч в игру открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Ожидаемые результаты.

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.
3. Знают основные правила игры в футбол.
4. Применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.
5. Умеют оценивать игровую ситуацию.
6. Осуществляют переход от обороны к атаке.
7. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
8. Умеют оценивать свои игровые действия.
9. Осваивают действия вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударах вблизи своих ворот).

У детей повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность.

Особенности организации занятий.

В 8-9 классе в организме ребенка с ограниченными возможностями здоровья происходят значительные изменения, типичные для переходного периода: быстрый физический рост нарушает гармоническое развитие органов.

Подготовка на этом периоде направлена на общее развитие функций организма. Интенсивность занятий - средняя. Физические перегрузки могут отрицательно сказаться на здоровье подростка с ограниченными возможностями здоровья и на результатах его занятий. По этому, в этот период очень важно правильно дозировать нагрузку.

В этом возрасте успешно осваиваются различные элементы футбола, приобретаются практические навыки игры в футбол. Основное внимание сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиты слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

В занятиях с юными футболистами этого возраста, основным средством воспитания общей выносливости является равномерный бег от 5 до 15 минут. Используются также занятия такими циклическими видами спорта как плавание, лыжи, велосипед и т.д.

Воспитание ловкости и гибкости создаёт основу для успешного овладения сложными по координации движениями. Применяются подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапной остановки, повороты, изменения направления). Упражнения выполняются в максимальном темпе.

Основные навыки игры в футбол:

1. ***Перемещения.*** Различные сочетания приёмов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.
2. ***Удары по мячу ногой.*** Удары внутренней, средней, внешней частями подъёма, внутренней стопы по неподвижному катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу, удары носком и пяткой, удары с полулёта правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, на короткие, средние и дальние расстояния. Удары по мячу ногой в единоборствах.
3. ***Удары по мячу головой.*** Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией

мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперёд и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

4. **Остановки мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной опускающегося мяча с переводом в стороны и назад.

Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений.

5. **Ведение мяча.** Ведение внешней и средней частям подъёма, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников.

6. **Обманные движения.** Обманные движения, уход выпадам и перенос ноги через мяч, финты ударом ногой с убиранием мяча под себя и пропусканием мяча партнёру. Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнёрам с пропусканием мяча».

7. **Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником, ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате.

8. **Игра вратаря.** Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку, катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полёта мячей. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороны от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, перевод мяча через перекладину ладонями, броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Основные умения игры в футбол.

Действия в нападении:

1. **Индивидуальные действия.** Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных приёмов, способы и разновидности, решение тактических задач в зависимости от игровой ситуации.
2. **Групповые действия.** Взаимодействия с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умения начинать и развивать атаку из стандартных положений.
3. **Командные действия.** Выполнение основных обязанностей в атаке на своём игровом месте, согласно выбранной игровой схемы и состава команды. Расположение и взаимодействия игроков при атаке флангов и через центр.

Действия в защите

1. **Индивидуальные действия.** Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывание» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате», применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой ситуации, противодействие передаче, ведению и удару по воротам.
2. **Групповые действия.** Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций, организация и построение «стенки».

3. **Командные действия.** Выполнение основных обязательных действий в обороне на своём игровом месте, согласно избранной игровой схемы и состава команды. Организация обороны при атаке противника через центр и флангом.
4. **Игра 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. Указание партнёрам по обороне, как занять правильную позицию. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.
5. **Учебные и тренировочные игры.** Обязательное применение в играх изученного программного материала.

Ожидаемые результаты.

К концу учебного года занимающиеся:

1. Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Приобретают специальную работоспособность с уклоном на координацию и скоростные качества.
3. Владеют основными приёмами игры в футбол (перемещения, ведение мяча, удары головой, ногами, обманные движения, отбор мяча).
4. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в небольших группах.
5. Умеют оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации.
6. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
7. Проявляют гибкое тактическое мышление во время игры.
8. Владеют навыками коллективной игры.
9. Повышается уровень функциональной подготовки

Примерный тематический план занятий

| №п/п | Содержание занятий | Группа | | |
|------------------------|--|--------------------------------|-----------------------|----------------------|
| | | Подготовительная. (1-4 кл.) | Младшая. (5-7 кл.) | Старшая (8-9 кл.) |
| Теоретические сведения | | | | |
| 1. | Футбол в России и за рубежом. Гигиенические знания и закаливание. | 1 | 1 | 0 |
| 2. | Врачебный контроль и самоконтроль. Физиологические основы спортивной тренировки. | 0 | 0 | 1 |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка. | 1 | 1 | 0 |
| 4. | Техническая подготовка. Тактическая подготовка. | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Психологическая подготовка. | 0 | 0 | 1 |
| 6. | Правила игры. | 1 | 1 | 1 |
| Итого: | | 4 | 4 | 4 |
| Практические занятия | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 15 | 15 | 15 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 20 | 20 | 17 |
| 3. | Техника игры | 25 | 30 | 30 |
| 4. | Тактика игры | 25 | 20 | 20 |
| 5. | Соревнования | 15 | 15 | 18 |
| Итого: | | 104 | 104 | 104 |
| Всего часов: | | 104 | 104 | 104 |

Контроль общей физической подготовленности занимающихся.

| № | Характеристика направленности тестов | Оценки в очках | | | | |
|---|--|----------------|------|------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Тесты на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м. (сек.) | 15.7 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.7 |
| | Прыжок в длину с места (см.) | 150 | 135 | 120 | 110 | 100 |
| 2 | Тест на силовую подготовленность: - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во.раз в минуту) - подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| 3 | Тест на общую выносливость: - бег 500 м.(мин,сек.) | 2.30 | 2.40 | 2.50 | 3.00 | 3.10 |

Контроль специальной физической подготовленности занимающихся

| № | Виды упражнений | Очки-баллы | | | | |
|---|--|------------|------|------|------|-----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Ведение мяча, удар по воротам (сек) Условия выполнения: начав ведение мяча с центральной линии поля в сторону ворот обвести 5 стоек, расположенных на расстоянии 1,5 м друг от друга и выполнить удар по воротам из-за пределов штрафной площади. | 15 с | 14 с | 12 с | 11 с | 9 с |
| 2 | Удары по воротам (кол-во попаданий в ворота). Условия выполнения: удары производятся с расстояния 18 м. мяч не должен коснуться земли до линии ворот. Кол-во ударов 5. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Жонглирование мяча (кол-во раз) | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 |

