

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Набережночелнинская школа №67 для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Принято
педагогическим советом
протокол от 29.08.2025г.№1

Введено в действие
приказом от 29.08.2025 г.№ 200

Директор ГБОУ
«Набережночелнинская школа № 67»
_____ Н.Д.Тузова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету
«Твой друг - мяч»**

Составитель: педагог дополнительного образования Гильманов Рафик Ахмадиевич

«Согласовано»

Заместитель директора _____ С.Г.Кочина от 29.08.2025 г.

г. Набережные Челны
2025г.

1.1. Пояснительная записка

Настоящая программа подготовки юных футболистов. Программа направлена на развитие физической культуры и спорта, создание условий для всестороннего развития личности ребенка, массового вовлечения детей и подростков школьного возраста в регулярные занятия футболом (мини-футболом) и увеличения количества занимающихся в спортивных секциях общеобразовательных школ. Программа дополнительного образования модифицированная, физкультурно-спортивной направленности, базового уровня усвоения.

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 высокие 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

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

Задачи	Футбол с ОВЗ
Обучающие:	· обучить приёмам техники и тактики игры; · обучить приёмам тренировки возрастных двигательных навыков; · обучить приёмам по снижению гипертонуса приводящих мышц и мышц сгибателей, укрепить ослабленные мышцы;
Развивающие:	· развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); · развитие технической и тактической подготовленности в данном виде спорта; · развитие навыков и умений игры.
Воспитывающие:	· воспитание моральных и волевых качеств;

	· выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; · формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
--	---

Учебный план программы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Водное занятие				диагностика
1	Общая физическая подготовка				Опрос, игра, соревнование
1.1	Физическая культура и спорт в России. Упражнения для рук плечевого пояса.				
1.2	Гигиена. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности.				
1.3	Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой медицинской помощи, предупреждение травм. Спортивный массаж.				
1.4	Физиологические основы спортивной тренировки.				
1.5	Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем.				

1.6	Упражнения для мышц шеи. Подскоки и прыжки. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх..				
2	Специальная физическая подготовка				Опрос, игра, сорев-нование
2.1	Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой.				
2.2	Удары внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков.				
2.3	Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход партнеру. Упражнения для ног.				
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.				
2.5	Упражнения в ловле и бросках футбольного мяча от груди двумя руками. Удары 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.				
2.7	Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча.				
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.				

2.9	Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, перевороты (в стороны и вперед).				
2.10	Повторное пробегание коротких отрезков (10-30м) из различных исходных положений. Зонный метод обороны.				
3	Техника и тактика игры				Опрос, игра, сорев-нование
3.1	Правила игры. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Футбол в России и в мире.				
3.2	Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.				
3.3	Обучение занимающихся умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите. Упражнения с сопротивлением.				
3.4	Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара.				
3.5	Розыгрыш свободного удара от своих ворот. Вбрасывание мяча открывающемуся партнеру. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.				
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.				
3.7	Упражнения на снарядах. Рывок с мячом в другом				

	направлении или внезапная передача мяча назад.				
3.8	Передача мяча открывшемуся партнеру. Выбор места для получения мяча.				
3.9	Переменный и повторный бег с мячом. Ложный замах ногой для удара по мячу.				
3.10	Взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками. Техническая и тактическая подготовка.				
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.				
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.				
3.13	Отбор мяча, перехват мяча. Простейшие комбинации при начале игры.				
3.14	Простейшие комбинации при подаче углового. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении.				
3.15	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места – из положения шага. Простейшие комбинации при вбрасывании мяча 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.				
3.17	Простейшие комбинации при свободном и штрафном ударах. Контрольные испытания.				

	Итоговое занятие. Итоговая диагностика				Игра
Итого:					

Содержание программы

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 правил 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 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 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. 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.

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 теоретических 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 захват 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 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

Футбол с ОВЗ

Должны знать:

Правила поведения в коллективе
Правила безопасности при выполнении физических упражнений
Простейшие правила судейства по футболу
Правила игры в футбол

Должны уметь:

Координировать движения
Ориентироваться в пространстве
Управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях
Играть в команде

Список литературы:

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. 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.