

Министерство образования и науки Хабаровского края

Краевое государственное автономное нетиповое образовательное учреждение

«Краевой центр образования»

«Рассмотрено»

на заседании методического
объединения учителей

Федосова Е. В.
направление

Протокол № 9

от «29» мая 2020 года

Руководитель методического
объединения Васильев

Подпись
Д. Ч. Васильев
(Ф.И.О.)

«Согласовано»

Руководитель УПО ООО и
ООО ФН

Подпись
С. Н. Федорова
(Ф.И.О.)

«Утверждено»

Приказом № 145

от «29» мая 2020 года

Генеральный директор
Э. В. Шамонова



Дополнительная
общеразвивающая
программа «Адаптивная
физкультура «Футбол»
в возрасте от 7 до 14 лет»
6 часов в неделю
(204 часа в год)

Автор-составитель:

Власов Антон Викторович,
учитель физической культуры

2020 г.
г. Хабаровск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Адаптивная физкультура «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. Она способствует удовлетворению потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлению, укреплению и поддержания здоровья, личностного развития, социализации в общество.

Дополнительная общеразвивающая программа «Адаптивная физкультура «Футбол»» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;

Статьи 31 Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (адаптивный спорт);

Дополнения к методическим рекомендациям по организации деятельности специального (коррекционного) общеобразовательного учреждения Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685 «Об учреждении адаптивной физкультуры и адаптивного спорта».

Футбол – динамичная, популярная и массовая спортивная игра. Игровая деятельность футболистов включает в себя большое количество различных по структуре и характеру, цели и степени трудности движений. Футбол помогает воспитывать такие ценные морально-волевые качества, как целеустремленность, коллективизм, дисциплинированность, выдержку и самообладание, а также совершенствовать основные двигательные способности: быстроту и точность движений, ловкость, силу, выносливость.

Программа «Адаптивная физкультура «Футбол» предназначена для физкультурно-оздоровительной работы с учащимися школы-интернат №1 (КГБОУ ШИ №1) от 12 до 18 лет, проявляющих интерес к физической культуре и спорту.

Данная программа предоставляет доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению отдельными элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей, приобретению теоретических сведений, а также навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для работы по футболу на 204 часа в год и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

Новизна программы заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Актуальность программы «Адаптивная физкультура «Футбол» состоит в решении проблемы в более качественном физическом развитии детей по футболу, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. 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 положительно сказывается на здоровье занимающихся.

Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Цели и задачи программы

Цель: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой в спортивной игре футбол.

Задачи программы:

• личностные:

- воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма учащихся;

- приобретение знаний, умений необходимых футболистам;
 - метапредметные:
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- образовательные:
 - подготовка к соревнованиям по футболу;
 - укрепить теоретическую связь с практикой;
 - научиться работать в команде.

Ожидаемый результат – потребность в систематических занятиях футболом, повышение уровня общей физической подготовки, знание технических и тактических приемов футбола.

Дополнительная общеразвивающая программа «Адаптивная физкультура «Футбол» физкультурно-спортивной направленности реализуется на базе КГАНОУ «Краевой центр образования» города Хабаровска.

Форма обучения – очная.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 12 -18 лет.

Срок реализации программы – один учебный год.

Программа занятий рассчитана на 204 учебных часа при 3-х часовой недельной нагрузке по 2 часа.

Рекомендуемый состав групп по программе «Адаптивная физкультура «Футбол» 15 человек. Программа включает теоретические и практические занятия в помещении и на местности, участие в соревнованиях.

Определенное место в программе отведено рассмотрению вопросов, связанных с организацией выездных соревнований по футболу.

1.1. Содержание программы

Учебный план 1 год обучения

№	Название раздела, темы	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/ контроля
1	Физическая культура и спорт в России	3	-	3	Методические материалы, иллюстрации
2	Развитие футбола в России	2	-	2	Методические материалы, иллюстрации
3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	2	-	2	Методические материалы, иллюстрации
4	Врачебный контроль	2	-	2	Методические материалы, иллюстрации
5	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу	2	-	2	Методические материалы, иллюстрации, схемы, картинки
6	Место занятий, оборудование	2	-	2	Методические материалы
7	Общая и специальная физическая подготовка	-	80	80	Выполнение упражнений
8	Техника игры в футбол	4	58	62	Тренировка
9	Тактика игры в футбол	4	25	29	Тренировка
10	Участие в соревнованиях по футболу	-	15	15	Тренировка
11	Медицинское обследование	-	2	2	Мед. обследование
12	Контрольные испытания	-	3	3	Тренировка/ соревнования
	Итого:	21	183	204	

1-й год обучения

1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

2. Развитие футбола в России.

Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

4. Врачебный контроль.

Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

5. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.

Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

6. Место занятий, оборудование.

Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

7. Общая и специальная физическая подготовка.

Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

8. Техника игры в футбол.

Техника полевого игрока и техника вратаря. Техника передвижения и техника владения мячом. Приемы и способы техники передвижения.

9. Тактика игры в футбол.

Задачи нападения в футболе, характеристика командных, индивидуальных и групповых тактических действий. Значение и способы передачи мяча во время игры, тактические обязанности игроков нападения. Достоинства и недостатки игры в защите, её характеристика.

10. Участие в соревнованиях по футболу.

Демонстрация и оценка возможностей обучающихся в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

11. Медицинское обследование.

Прохождение медицинского обследования.

12. Контрольные испытания.

Стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия, применяемые с целью определения физического состояния занимающихся на данный период обучения. Тестирование.

Планируемые результаты

В результате обучения по данной программе обучающиеся будут:

- уметь пользоваться рациональной техникой в спортивной игре футбол.
- воспитывать в себе трудолюбие, дисциплину, взаимопомощи, чувства коллективизма, работа в команде;
- приобретать знания, умения необходимых футболистам;
- укреплять здоровье и закаливание организма;
- прививать интерес к систематическим занятиям футболом;
- обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- иметь подготовку к соревнованиям по мини-футболу;
- укреплять теоретическую связь с практикой;
- научатся работать в команде.

Комплекс организационно-педагогических условий программы «Футбол»

Календарный учебный график

Программа реализуется в соответствии с утвержденным календарным учебным графиком КГАНОУ «Краевой центр образования» (Приложение №1).

Условия реализации программы

Занятия по программе проходят в спортзале и на стадионе КГАНОУ «Краевой центр образования», оборудованных в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14 к организации образовательного процесса. В спортивном зале установлены футбольные ворота с программным обеспечением, позволяющим обеспечить доступ на занятиях аудио, видео, фото, интернет источники. Наглядными материалами: схемами, картинками, таблицами и др. обеспечена библиотека КГАНОУ «Краевой центр образования». Имеется возможность организации занятия на футбольном поле, может использоваться дополнительное оборудование – фотоаппараты, микрофоны.

Внеаудиторные занятия организуются в оборудованных спортивных и игровых площадках.

В реализации программы «Футбол» участвуют квалифицированные специалисты структурных подразделений КГАНОУ «Краевой центр образования»: педагоги дополнительного образования и педагоги-организаторы Центра творческого развития, методисты и педагоги-психологи Центра инноваций, техники и другие специалисты Центра медиа образования, учителя-предметники начальной и старшей школы и другие квалифицированные специалисты.

Формы аттестации

Для оценки результативности обучения, по данной образовательной программе используются следующие формы отслеживания и фиксации образовательных результатов, обучающихся: беседы, наблюдения, аналитические материалы и методические разработки, контроль за выполнением техники и оведение соревнований.

Хорошим показателем детского объединения олимпиадах, выставках, различного уровня.

понедельник } 14³⁰ - 16⁰⁰ участие
среда } ованиях,
пятница - 17³⁰ - 19⁰⁰ приятиях

Оценочные материал

Диагностические материалы удовлетворенности обучаемых качеством предоставлены специалистами структурной

Уровень достижения определяется организатором соревнований по футболу.

уровень вителей) ГАНОУ ируются

льтатов в форме

Методические материалы

Методические материалы для проведения тренировочных занятий по футболу:

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полу приседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова, и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полу шпагат». Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперёд из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1 – 2 кг.), ядра (3 кг.) с места, стоя боком к направлению метания.

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Техника игры в футбол. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ кинограмм выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практические занятия. Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и с крестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.

Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу головой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

Тактика игры в футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 4 – 3 – 3. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной местами. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка.

Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча

(надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

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

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своём игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле

катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Список литературы

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с., ил.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982.
4. Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.
5. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.
6. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. М., 1983.
7. Мини-футбол в школе С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев – М.: Советский спорт, 2008. – 224 с.

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Рабочий план – график на сентябрь 2019

№	Тема	Количество часов	Время проведения	Примечание
1.	Физическая культура и спорт в России	1	01.09, 03.09	
2.	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу	1	01.09, 06.09	
3.	Общая и специальная физическая подготовка	15	с 01.09 по 30.09	
4.	Техника игры в футбол	6	с 01.09 по 30.09	
5.	Тактика игры в футбол	2	22.09, 24.09	
6.	Участие в соревнованиях по футболу			
7.	Медицинское обследование	1	с 01.09	

Рабочий план – график на октябрь 2019

№	Тема	Количество часов	Время проведения	Примечание
1.	Гигиенические навыки и знания. Закаливание	1	01.10, 03.10	
2.	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу	1	01.10, 06.10	
3.	Общая и специальная физическая подготовка	15	с 01.10 по 30.10	
4.	Техника игры в футбол	6	с 01.10 по 30.10	
5.	Тактика игры в футбол	2	22.10, 24.10	
6.	Участие в соревнованиях по футболу			

Рабочий план – график на ноябрь 2019

№	Тема	Количество часов	Время проведения	Примечание
1.	Физическая культура и спорт в России	1	01.11	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	15	с 01.11 по 30.11	
4.	Техника игры в футбол	6	с 01.11 по 30.11	
5.	Тактика игры в футбол	2	22.11, 24.11	
6.	Участие в соревнованиях по футболу			
7.	Медицинское обследование	1	с 01.11	

Рабочий план – график на декабрь 2019

№	Тема	Количество часов	Время проведения	Примечание
1.	Гигиенические навыки и знания. Закаливание	1	01.12	
2.	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу	1	06.04	
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	15	с 01.12 по 30.12	
4.	Техника игры в футбол	6	с 01.12 по 30.12	
5.	Тактика игры в футбол	2	22.12, 24.12	
6.	Участие в соревнованиях по футболу			
7.	Место занятий. Оборудование	1	15.12	

Рабочий план – график на январь 2020

№	Тема	Количество часов	Время проведения	Примечание
1.	Общая и специальная физическая подготовка	15	с 12.01 по 30.01	
2.	Техника игры в футбол	6	с 12.01 по 30.01	
3.	Тактика игры в футбол	2	22.01, 24.01	
4.	Участие в соревнованиях по футболу			

Рабочий план – график на февраль 2020

№	Тема	Количество часов	Время проведения	Примечание
1.	Контрольные испытания по физической культуре и технической подготовке	1	03.02	
3.	Общая и специальная физическая подготовка	15	с 01.02 по 30.02	
4.	Техника игры в футбол	6	с 01.02 по 30.02	
5.	Тактика игры в футбол	2	22.02, 24.02	
6.	Участие в соревнованиях по футболу			

Рабочий план – график на март 2020

№	Тема	Количество часов	Время проведения	Примечание
1.	Физическая культура и спорт в России	1	01.03	
3.	Общая и специальная физическая подготовка	15	с 01.03 по 30.03	
4.	Техника игры в футбол	6	с 01.03 по 30.03	
5.	Тактика игры в футбол	2	22.03, 24.03	
6.	Участие в соревнованиях по футболу			

Рабочий план – график на апрель 2020

№	Тема	Количество часов	Время проведения	Примечание
1.	Врачебный контроль	1	01.04	
2.	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу	1	06.04	
3.	Развитие футбола в России	1	12.04	
4.	Общая и специальная физическая подготовка.	15	с 01.04 по 30.04	
5.	Техника игры в футбол	6	с 01.04 по 30.04	
6.	Тактика игры в футбол	2	22.04, 24.04	
7.	Участие в соревнованиях по футболу			
8.	Медицинское обследование	1	28.04	

Рабочий план – график на май 2020

№	Тема	Количество часов	Время проведения	Примечание
1.	Общая и специальная физическая подготовка.	15	с 01.05 по 30.04	
2.	Техника игры в футбол	6	с 01.05 по 30.04	
3.	Тактика игры в футбол	2	22.05, 24.05	
4.	Участие в соревнованиях по футболу			
5.	Контрольные испытания по физической культуре и технической подготовке	1	28.05	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Для реализации образовательной программы используются:

- стадион
- спортивный зал
- тренажёрный зал
- спортивный инвентарь:
 - футбольные мячи
 - футбольные ворота
 - конусы
 - скамейки гимнастические
 - стенка гимнастическая
 - обручи
 - лестница координационная
 - скакалки
 - манишки спортивные
 - свисток
 - мячи набивные
 - секундомер
 - маты гимнастические