

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ**

**Физкультурно-спортивной направленности
«МИНИФУТБОЛ»**

Срок освоения программы 3 года.

Автор – составитель: Шехикян Г. А.
Тренер - преподаватель
высшей квалификационной категории

Санкт-Петербург

1. Пояснительная записка

Учебная программа дополнительного образования детей с ограниченными возможностями здоровья «Футбол» разработана на основании существующих нормативных документов для учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности и с учетом опыта практической работы ведущих педагогов Российской Федерации, работающих по подготовке детей с ограниченными возможностями здоровья к участию в Специальных Олимпийских соревнованиях по футболу. Программа разработана с использованием материалов программы Специальной Олимпиады «Футбол» для подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья.

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 модифицирована для работы с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья в Специальном (коррекционном) детском доме № 23 и направлена на оздоровление, коррекцию нарушений

развития и физическое развитие данной категории детей, их социально-бытовую адаптацию.

Изменения внесены по следующим пунктам:

- в условиях приёма детей (прием и обучение по программе начинаются не с 7 лет, как в программе «Футбол для учебно-тренировочной работы в спортивных школах», а с 8 лет, что соответствует правилам и нормам Сан.ПиН. 2.4.4.125103 зарегистрированного в Минюсте 27. 05.02. № 4594 для вида спорта футбол.
- сокращён срок обучения в программе до 3-х лет;
- изменен возрастной диапазон по годам обучения;
- оптимизирован объем материала содержательной части программы для детей с ограниченными возможностями здоровья всех возрастов спортивно-оздоровительной группы (СОГ) 9 -12 лет;
- пересмотрено распределение количества часов по разделам программы в учебном плане.
- в программе снижен уровень требований к выполнению контрольных нормативов.

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.

Решение задач, поставленных перед учебными группами, направлено на:

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

- укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровьесредствами 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 воспитанников, программа также актуальна в связи с возросшей популярностью футбола, как вида спорта в Специальной Олимпиаде России.

Участниками программы являются дети с ограниченными возможностями здоровья, занимающиеся в группах дополнительного образования специального (коррекционного) детского дома № 23:

СОГ 1	9-10 лет	1-й год обучения
СОГ 2	10-11 лет	2-й год обучения
СОГ 3	11–12лет	3-й год обучения

В группы принимаются дети с ограниченными возможностями здоровья, имеющие желание заниматься футболом, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

Формирование групп осуществляется в начале учебного года. Наполняемость учебных групп составляет - 10-15 человек. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

По окончании учебного года и результатам контрольных испытаний занимающиеся либо переходят в следующую группу, либо остаются на повторное обучение.

Срок реализации программы - 3 года.

Место проведения занятий - игровая площадка и спортивный зал специального (коррекционного) детского дома № 23 г. С-Петербурга.

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:

СОГ 1 года обучения

На первом году обучения 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.

СОГ 2 года обучения

В спортивно - оздоровительной группевторого года обучения 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.

СОГ 3 года обучения

На *третьем году обучения* 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.

Оценка результатов образовательной деятельности прописана в главе «Педагогический контроль».

Режим занятий и наполняемость учебных групп

Таблица 1.

Год обучения	Возраст Лет	Кол-во детей в группе	Занятия	
			Всего за неделю	Продолжит. занятий
СОГ 1-го года	9 -10 лет	10	2	2 часа
СОГ 2-го года	10 - 11 лет	10	2	2 часа
СОГ 3-го года	11 - 12 лет	10	2	2 часа

Результатом образовательной деятельности детей с ограниченными возможностями здоровья по Программе «Минифутбол», 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;
- освоение умения адекватного общения в команде сверстников;

- умение объективно оценивать свои достижения и неудачи;
- овладение навыками бытового самообслуживания.

Педагогический контроль.

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- ***предварительный контроль*** (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования. Проводится в сентябре на каждом году обучения;

- ***текущий контроль*** (оценка усвоения изучаемого материала, уровня физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения. Проводится на протяжении всего учебного года;

- ***промежуточный контроль***, (за уровнем развития общей и специальной физической подготовленности, а также функциональным состоянием детей с ограниченными возможностями здоровья) проводится один раз в полугодие в форме тестирования;

- ***итоговая аттестация***, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, освоению учащимися учебного материала, а также теоретических знаний.

Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей физической подготовке, определяется уровень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков.

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие **формы педагогического контроля:**

- *Теоретическая подготовка:* опрос, собеседование.
- *Общефизическая подготовка:* тестирование.
- *Освоение программного материала:* тестирование, наблюдения.

Мониторинг результатов прописан в главе «Педагогический контроль».

Учебный план

Таблица 2

Учебный план на 41 неделю учебных занятий.

Виды подготовки	СОГ 1-года 9 – 10 лет	СОГ 2-года 10 - 11 лет	СОГ 3-года 11 - 12 лет
Теоретическая подготовка	9	11	13
Общая физическая	73	65	58
Основные навыки и умения игры в футбол	16	18	22
Подвижные и спортивные игры	21	23	24
Соревнования	4	6	6
Всего часов за 41 неделю	123	123	123

Таблица 3

Учебно-тематический план для групп СОГ -1 (9 - 10лет)

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
I	Теоретическая подготовка			
1	Специальное Олимпийское движение в России	1		
2	Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом	2		
3	Краткие сведения о	2		

	функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека. ЗОЖ.			Опрос, беседа
4	Гигиена, закаливание, режим дня и питания футболиста.	2		
5	Специальные Олимпийские правила игры в футбол	1		
6	Оборудование и инвентарь	1		
	Всего часов	9		
	Всего по разделу	9 ч		
II	Общая физическая подготовка			
1	Выносливость	1	9	Тестирование
2	Силовые способности	1	8	
3	Быстрота	1	21	
4	Гибкость	1	7	
5	Ловкость	1	23	
	Всего часов	5	68	
	Всего по разделу	73ч		
III	Основные умения и навыки игры в футбол			
1	Основы техники игры в футбол	1	7	наблюдение
2	Основы тактики игры в футбол	1	7	
	Всего часов	2	14	
	Всего по разделу	16ч		
IV	Подвижные и спортивные игры			

1	Подвижные игры	1	9	Наблюдения, соревновательные формы
2	Эстафеты	1	5	
3	Спортивные игры	1	4	
	Всего часов	3	18	
	Всего по разделу	21ч		
V	Соревнования			
1	Внутригрупповые	-	2	наблюдения
2	Межгрупповые	-	2	
	Всего часов	-	4	
	Всего по разделу	4ч		
	Итого часов	19	104	
	Всего часов	123ч		

Таблица 4

Учебно-тематический план для групп СОГ 2 (10 – 11 лет)

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
I	Теоретическая подготовка			
1	Специальное Олимпийское движение в России	2		Опрос, беседа
2	Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом	2		
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека. ЗОЖ.	2		
4	Гигиена, закаливание, режим дня и питания футболиста.	2		
5	Специальные Олимпийские	2		

	правила игры в футбол			
6	Оборудование и инвентарь	1		
	Всего часов	11		
	Всего по разделу	11ч.		
II	Общая физическая подготовка			
1	Выносливость	1	11	Тестирование
2	Силовые способности	1	5	
3	Быстрота	1	21	
4	Гибкость	1	4	
5	Ловкость	1	19	
	Всего часов	5	60	
	Всего по разделу	65ч		
III	Основные умения и навыки игры в футбол			
1	Основы техники игры в футбол		9	Наблюдения,
2	Основы тактики игры в футбол		9	Наблюдения, тестирование
	Всего часов		18	
	Всего по разделу	18ч		
IV	Подвижные и спортивные игры			
1	Подвижные игры		10	Соревновательные формы
2	Эстафеты		6	
3	Спортивные игры		7	
	Всего часов		23	
	Всего по разделу	23ч		
V	Соревнования			
1	Внутригрупповые		3	Наблюдения

2	Межгрупповые		3	
	Всего часов		6	
	Всего по разделу	6ч		
	Всего часов	16	107	
	Итого часов	123ч		

Таблица 5

Учебно-тематический план для групп СОГ-3(11 - 12 лет)

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
I	Теоретическая подготовка			
1	Специальное Олимпийское движение в России	2		Опрос, беседа
2	Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом	2		
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека. ЗОЖ.	3		
4	Гигиена, закаливание, режим дня и питания футболиста.	2		
5	Специальные Олимпийские правила игры в футбол	3		
6	Оборудование и инвентарь	1		
	Всего часов	13		
	Всего по разделу	13		
II	Общая физическая подготовка			

1	Выносливость		12	Тестирование
2	Силовые способности		5	
3	Быстрота		17	
4	Гибкость		5	
5	Ловкость		19	
	Всего часов		58	
	Всего по разделу	58ч		
III	Основные умения и навыки игры в футбол			
1	Основные навыки игры в футбол		11	Наблюдение
2	Основные умения игры в футбол		11	
	Всего часов		22	
	Всего по разделу	22ч		
IV	Подвижные и спортивные игры			
1	Подвижные игры		12	Наблюдения, соревновательные формы
1	Эстафеты		4	
1	Спортивные игры		8	
	Итого часов		24	
	Всего по разделу	24ч		
V	Соревнования			
1	Внутригрупповые		3	
2	Межгрупповые		3	
	Всего часов		6	
	Всего по разделу	6ч		
	Всего часов	13	110	
	Итого часов	123ч		

Содержание программы.

Основные задачи обучения для учебных групп:

СОГ 1 (9 – 10 лет)

1. Коррекция имеющихся нарушений психофизического развития;
2. Всесторонняя общефизическая подготовка;
3. Знакомство с основами игры в футбол;
4. Обучение основным приёмам владения мячом;
5. Формирование навыков адекватного общения;
6. Освоение навыков коллективной игры;
7. Привитие навыков самообслуживания.

СОГ-2 (10 - 11 лет)

1. Коррекция имеющихся нарушений психофизического развития;
2. Всестороннее развитие физических качеств с акцентом на координацию движений и на развитие подвижности (скорость передвижения, мобильность);
3. Знакомство с основами атакующих и защитных действий;
4. Освоение практических умений игры в футбол.
5. Освоение основных правил футбола;
6. Формирование личности ребенка с ограниченными возможностями здоровья в условиях футбольной команды.

СОГ-3 (11 - 12 лет)

1. Заложить основы специальной работоспособности с уклоном на координацию и на скоростные данные.
2. Развивать динамическую силу;
3. Совершенствовать игровые действия, (ведение мяча и удары как левой, так и правой ногой), атакующих и защитных комбинаций в небольших группах;

4. Освоение детьми с ограниченными возможностями здоровья специальных знаний, как предпосылки гибкого тактического мышления и поведения во время игры.
5. Формирование коммуникативных способностей.

Раздел 1. Общие знания по теоретической подготовка

СОГ 1

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.

СОГ-2

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.

СОГ-3

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

(на все года обучения)

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, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, 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.

Характеристика основных физических качеств.

Сила.

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление.

Сила влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц может проявляться без изменения их длины - *изометрически* (в статическом режиме деятельности), сокращением длины - *изотонически* (в динамическом режиме), увеличением длины - *полиметрически* (в ослабляющем режиме). В футболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях. Говоря о физической подготовке занимающихся футболом, мы выделяем три основные категории силы:

- **статическую силу** - способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме деятельности. Статическая сила - основа для остальных видов проявлений силы, т.е.:

- **динамической силы** - способности развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;

- **взрывной силы** - способности развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

Для развития силовых способностей применяются упражнения динамического характера (в том числе упражнения на быстроту и ловкость). Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса учащегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений проводить легкие пробежки, выполнять висы на перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры. В

процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

Вопросы теоретической подготовки:

1. *Что такое сила? (характеристика качества).*
2. *Способы развития силы.*
3. *Силовая подготовка футболиста ее значение.*

Быстрота.

Быстротой называется способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время. В футболе, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и к скоростным качествам особенно высоки.

Быстрота - это такое двигательное качество, которое успешно развивается именно в подростковом возрасте. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий футболом. Для развития быстроты следует подбирать хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае учащиеся не смогут выполнять их на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Следовательно, в этом случае не решается основная задача - развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

Быстрота - это качество, которое подразделяется на такие понятия, как:

1. ***Быстрота реакции и мышления.*** Она определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различается простая реакция - ответ на один импульс (старт) и сложную - выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной обстановке. Для спортивной игры типична сложная реакция.

2. Быстрота выполнения простых игровых действий. Простые действия, выполняемые с высокой скоростью, имеют две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую можно развить, зависит не только от уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы и техники движений.

3. Быстрота выполнения сложных игровых действий - это общее умение двигаться. Здесь рассматриваются комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает показывать ритмичную и скоростную игру.

4. Быстрота взаимодействия футболистов - это организация игры, строящаяся на взаимосвязи отдельных звеньев играющих, которые решают (при помощи наигранных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействий игроков.

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать как отдельно, так и в комплексе.

Вопросы теоретической подготовки:

1. *Что такое быстрота?*
2. *Воспитание и проявление быстроты.*
3. *Значение быстроты в игровой деятельности футболиста.*

Выносливость

Выносливость-это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий футболом выносливость подразделяют на*общую* и *специальную*.

Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя

функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость. Общая выносливость играет вспомогательную роль в развитии всех физических качеств.

Специальная выносливость определяется способностью выполнять (согласно требованиям игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень и моральных и, особенно, волевых качеств. Воля - это активное проявление моральных и умственных качеств личности: игрок видит препятствие и сознательно, усилием воли его преодолевает.

Вопросы теоретической подготовки:

1. *Что такое выносливость?*
2. *Способы развития выносливости.*
3. *Значение выносливости в игровой деятельности футболиста.*

Ловкость

Ловкость-это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой способность к движению. Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения.

Ловкость бывает общей и специальной,

Задачи *общей ловкости* - расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость - основа ловкости специальной, приобретаемой

занимающимися футболом и физической подготовкой с использованием разных форм подготовки.

Специальной ловкостью называется способность быстро и эффективно выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях игры.

Специальная ловкость - это основа технической стороны игровой деятельности, которая тесно связана с мыслительными способностями. Вот почему, используя на занятиях упражнения на развитие этого качества, учащиеся вскоре начинают чувствовать, что они стали лучше думать, воспринимать и предугадывать ход игры. Ловкость развивается на всех этапах подготовки.

Вопросы теоретической подготовки:

1. *Что такое ловкость?*
2. *Способы развития ловкости.*
3. *Значение ловкости для успешной игры в футбол.*

Гибкость

Гибкость-способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Гибкость разделяется на общую и специальную.

Общая гибкость - подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий.

Специальная гибкость - это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение. Футболисту в ходе игры приходится выполнять ряд сложных действий: удары по мячу в падении, отбор мяча в подкате и т.д. Упражнения на развитие гибкости выполняются футболистами в течение всего периода обучения. Особенно важны элементы гимнастики и акробатики.

Подвижность -способность выполнять большой объем движений с эффективным использованием своих анатомо-физиологических данных, находящихся в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей,

сухожилий и мышц, а также от состояния нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующих их координационные функции. Подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия. Максимальная подвижность успешно развивается у детей 8-15 лет. Именно в этот период и следует уделять особое внимание ее развитию.

Вопросы теоретической подготовки:

1. *Что такое гибкость?*
2. *Средства развития гибкости.*
3. *Значение гибкости для успешной игры в футбол.*

Средства развития ОФП для всех возрастных групп.

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.

6. Спортивные игры для развития ловкости, быстроты, выносливости

- гандбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

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» на всех годах обучения 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.

СОГ -1

Особенности организации занятий.

Возраст 9 - 10 лет наиболее благоприятен 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 выпадам 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 стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперёд и назад, остановка бедром и грудью летящего навстречу мяча
5. **Ведение мяча:** ведение внутренней и внешней частью подъёма. 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 партнёров 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 партнёру, 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.

СОГ-2

Особенности организации занятий.

В возрасте 10 - 11 лет организм ребёнка с ограниченными возможностями здоровья уже способен выдерживать определенные нагрузки. В этом возрасте значительно улучшается координация движений, дети с ограниченными возможностями здоровья 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.

СОГ-3

Особенности организации занятий.

В возрастном периоде 11-12 лет в организме ребёнка 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 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 стопы катящегося и 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 убиением мяча под себя и пропуском мяча партнёру. Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнёрам с пропуском 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.

Раздел IV. Подвижные и спортивные игры

(для всех возрастных групп)

Раздел « Подвижные игры» включает подвижные игры, эстафеты, и спортивные игры (хоккей, футбол, гандбол).

Среди большого разнообразия средств подготовки футболистов особое место занимают *подвижные игры*. Несмотря на свою общеизвестность и кажущуюся простоту, игры обладают уникальным спектром педагогического воздействия, позволяющим решать весь комплекс образовательных, воспитательных и оздоровительных задач подготовки футболиста. Эта особенность подвижных игр обусловлена тем, что они являются предшественниками спортивных игр, и поэтому полностью воспроизводят их специфику. Более того, есть все основания считать, что подвижные игры представляют собой наиболее адекватную модель спортивно-игровой деятельности. Поэтому использование игр позволяет максимально приблизить характер и содержание подготовки футболистов к реальным условиям игрового соревнования. Выгода от такого совпадения очевидна: она обеспечивает приобретение таких качеств и способностей, которые более всего определяют объективность тренировки. Именно поэтому девиз «тренируемся, играя!» считается важнейшим методическим правилом подготовки футболистов.

Подвижные игры представляют собой универсальное средство педагогического воздействия, позволяющее не только совершенствовать физиологические основы жизнедеятельности организма, и в первую очередь, анализаторно-синтетическую деятельность ЦНС, но и обеспечивающее овладение игровыми навыками в наиболее благоприятных для их формирования условиях.

Игровая деятельность вызывает целостную реакцию организма. Двигательная деятельность играющих протекает на фоне активизации интеллектуального и эмоционально-волевого компонента психической

деятельности. Это позволяет использовать игры как средство активного формирования психомоторики, развития интеллектуальных способностей и воспитания морально-нравственной основы личности занимающихся. Все это делает подвижные игры универсальным и незаменимым средством педагогического воздействия. Только с их помощью может быть достигнута взаимообусловленная целостность психологических и физиологических компонентов, двигательной деятельности, способствующей всестороннему развитию и формированию личности занимающихся.

В зависимости от возраста и подготовленности детей с ограниченными возможностями здоровья, педагог на протяжении всего периода обучения варьирует материал подвижных игр, постепенно меняя или усложняя правила.

Эстафеты. Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты:

- с препятствиями,
- в парах,
- скоростные,
- круговые,
- с предметами и без предмета.

Спортивные игры. Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, гандбол, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление, вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

По разделу «Подвижные и спортивные игры» для изучения предлагаются темы теоретической подготовки на все года обучения:

***Методы организации подвижных игр.** Эффективность игровых действий.*

***Виды спортивных игр.** Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол и т.д.).*

***Виды эстафет.** Особенности организации проведения эстафет.*

Методы организации подвижных игр.

Игры следуют проводить с целью закрепления тех или иных умений и навыков, приобретённых детьми с ограниченными возможностями здоровья в процессе занятий. Выбор игры зависит от педагогических задач, поставленных педагогом на занятие. Имеет значение также физическая и техническая подготовленность занимающихся. Подвижная игра может быть эффективной только в том случае, если упражнения, закрепляемые в ней, достаточно хорошо изучены. Поэтому сначала нужно давать игры с заданиями на правильность и точность выполнения упражнений, на меньшее количество ошибок и только в последующем - кто быстрее и кто больше выполнит упражнение.

В организации подвижных игр применяются два самостоятельных метода физического воспитания - ***игровой и соревновательный***, которые в современных условиях оказались наиболее распространенными и составляют основу современной системы физического воспитания. Оба эти метода предполагают системное использование игр и игровых, соревновательных упражнений, отличающихся наибольшей привлекательностью для всех контингентов занимающихся.

Игровой метод наиболее привлекателен для использования в занятиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Его применение обеспечивает положительный эмоциональный отклик и постоянную высокую заинтересованность в выполнении заданий.

Соревновательный метод помогает формированию психологического стереотипа, адекватного соревновательным условиям, и способствует формированию морально-волевых качеств.

Систематическое использование игрового и соревновательного метода позволяет осуществить заблаговременную психологическую подготовку занимающихся к реальным условиям спортивно-игрового соревнования. Уже в подвижных играх дети с ограниченными возможностями здоровья учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно, инициативно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами. Но главное: они учатся действовать обдуманно и несуетливо, ибо в игре, как говорил П.Ф.Лесгафт: «во всем мысли впереди».

Эффективность игровых действий.

Подвижные игры обладают возможностью произвольной реконструкции своего содержания, в нужной мере моделирующей изучаемую игровую ситуацию, поэтому применение разнообразных подвижных игр и игровых действий позволяет:

- расширить и обогатить запас двигательных умений и навыков;
- повысить уровень развития физических качеств и уровень физической подготовленности;
- воспитывать коллективизм, укреплять дружеские отношения между занимающимися.
- успешно решать задачи начального обучения;
- закреплять и совершенствовать элементы спортивных игр;
- преодолевать разрыв между умениями и действиями, морально-волевыми и двигательными качествами;
- обеспечить вариативность действий игроков.

Особенно велика роль подвижных игр при обучении спортивным играм.

Во-первых, с их помощью формируется оптимальная дидактическая система овладения игровым приемом. В начале этот прием «вчерне» осваивается в подвижных играх, затем шлифуется в специальных упражнениях, и потом вновь закрепляется и совершенствуется в игре более сложного и приближенного к реальным условиям своего применения содержания. Этот путь иногда называют комплексным методом, и описывается как «игра - обучение - игра».

Во-вторых, с помощью системы подвижных игр, в которой реализуется дидактический принцип постепенности и последовательности усложнения, осуществляется общее знакомство и первичное изучение тактики и техники спортивных игр. Такие игры выделены в особую группу и получили название «подводящих». Они представляют собой обязательный элемент начального обучения детей младших возрастных групп спортивным играм.

Раздел V . Соревнования

Программой «Футбол» предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

2. Межгрупповые

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке и футболу между группами.

Педагогический контроль

- ***Теоретическая подготовка.***

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретическая подготовка* осуществляется посредством использования таких методов как опрос и собеседование.

- ***Общefизическая подготовка.***

Оценка уровня общefизической подготовки учащихся осуществляется путем сдачи и выполнения контрольных тестовых заданий и упражнений, которые проводятся в начале и в конце учебного года (сентябрь, май):

- бег на короткие дистанции (30м,60м);
- бег без учёта времени (800м-1000м.);
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;
- поднятие туловища за 1 мин.

Результат определяется по сравнительной таблице. Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

- ***Освоение основных элементов футбола.***

Педагогическое тестирование, по данному виду проводится в середине и конце учебного года (декабрь, май). Контроль за освоением учащимися основных элементов футбола осуществляется при помощи систематических наблюдений и выполнения учащимися контрольных тестовых упражнений:

- Удар по мячу на точность (свор ворот 3м, 3-5 попыток сумма правой и левой ногой)
- Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)
- Бег на 30 метров с ведением мяча (с)
- Жонглирование (кол-во ударов)

- ***Освоение игровых действий***

Контроль за освоением учащимися игровых действий осуществляется *методом наблюдения*, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения. По итогам выносятся *оценочные суждения* по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций:

А) умение ориентироваться на поле:

- *свои, чужие ворота;*
- *увеличение количества ворот;*
- *3-4 одновременно играющие команды;*
- *игра на малой площадке с переходом на большую и наоборот;*
- *игра на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот.*

Б) умение распределять игроков при личной защите:

- *(один игрок «держит» одного игрока другой команды по силам;*
- *уметь переключаться от игры в защите в игру в нападение;*
- *игра в нападении с одним нейтральным;*
- *игра в обороне с одним нейтральным;*
- *подстраховка партнёра по обороне (2-а нападающих против 3-х защитников и наоборот);*

В) умение вводить мяч в игру после аута, штрафного и свободного ударов;

Г) умение правильно выбирать решение:

- *выбор позиции;*
- *удар в створ ворот либо передача партнёру (игра 2 x 0, 2 x 1);*

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

Воспитательная работа.

Коррекция имеющихся недостатков развития и личностное развитие детей с ограниченными возможностями - одна из основных задач в

реализации программы. Цель работы педагога в этом направлении - способствовать формированию у ребенка с ограниченными возможностями здоровья способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На всём протяжении работы с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья педагог формирует у занимающихся, прежде всего, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса,
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в группу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (видео-материалов, телевизионных репортажей) и их обсуждение;
- проведение тематических праздников;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы.

Условия реализации программы.

Материально техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием:

- Футбольные ворота - 2 шт;
- футбольные мячи мячи - 20 шт;
- стойки футбольные - 10 шт;
- медицин-болл 1 кг. - 10 шт;
- 2 кг - 10 шт;
- 3 кг - 10 шт;
- 4 кг - 10 шт;
- 5 кг - 10 шт;
- скакалки - 20 шт;
- мяч волейбольный - 2 шт;
- жгуты, экспандеры - по 4 шт;
- фишки переносные - 20 шт.
- накидки - 20 шт
- мячи мини-футбольные - 10 шт.

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.) Прыжок в длину с места (см.)	15.7 150	16.0 135	17.0 120	17.9 110	18.7 100
2	Тест на силовую подготовленность: - поднятие (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

Соревнования в индивидуальном мастерстве.

1. Удар по воротам

Цель: Развитие у воспитанников точного и сильного броска, а также способности игрока забить гол с любого угла при ограниченном времени.

Оборудование: 5 мячей, лента, секундомер, ворота для мини-футбола.

Описание: Воспитанник выполняет по одному удару с 5 различных точек вокруг ворот. Эти точки располагаются на концах пяти 6 – метровых лучей, исходящих из общей точки в центре линии ворот. Каждый луч проводится таким образом, чтобы он составлял угол в 30 градусов с линией ворот или с предыдущим лучом. Спортсмен имеет 15 – секунднй отрезок времени на проведение всех ударов. На каждой точке должно быть по одному мячу перед тем, как игрок начнёт выполнять удары.

Результат: Каждый мяч, который полностью пересёк линию ворот и попал в ворота, оценивается в 5 очков. Результат вычисляется по 5 броскам; 25 очков – максимум.

2. Пас.

Цель: Развитие у воспитанников контроля и точности при передаче мяча партнёру.

Оборудование: мячи, лента, дорожные конусы.

Описание: Воспитанник делает 5 пасов из-за линии. Конусы расположены на расстоянии 8 метров от линии паса. Воспитанник пытается направить мяч между двумя конусами (на расстоянии 1 метра друг от друга).

Результат: Каждый раз, когда мяч полностью пересекает линию между конусами, воспитанник должен получать 5 очков. Если мяч ударился в конус и затем полностью пересёк линию, игрок получает 3 очка. Общим результатом является сумма 5 пасов; 25 очков максимум.

3. Ведение мяча.

Цель: Развитие у воспитанников скоростных качеств и способности вести мяч.

Оборудование: мячи, лента, 6 дорожных конусов, секундомер и ворота для мини-футбола.

Описание: Воспитанник проводит мяч от стартовой линии вдоль курса, обозначенного конусами, и направляет мяч в ворота. Расстояние от стартовой линии до ворот должно быть 21 метр. Конусы должны быть расположены на прямой линии с интервалами по 3 метра. Секундомер останавливается, когда мяч пересекает линию ворот.

Результат: Время, затраченное на ведение мяча, вычитается из 25. За пропуск какого-либо конуса вычитается 1 очко. 5 очков премии даётся спортсмену, если он поразил ворота.

4. Удар на точность

Цель: Развитие у воспитанников точности, силы и способности добиться результата при ударе мячом в особые зоны ворот.

Оборудование: мячи, ворота для мини-футбола, лента или верёвка.

Описание: Воспитанник проводит 5 ударов по воротам из-за линии, находящейся на расстоянии 5 метров прямо перед воротами. В воротах с помощью ленты или верёвки обозначают 6 секторов, как показано на

рисунке. Вертикальные ленты или верёвки вешают на расстоянии 60 см от каждой штанги ворот. Горизонтальную ленту или верёвку натягивают на расстоянии 1 м от пола.

Результат:

1. Очки за голы в различные сектора определяются следующим образом:

- 5 очков за удар, поразивший ворота в один из верхних углов;
- 3 очка за удар, поразивший ворота в один из нижних углов;
- 2 очка за удар, поразивший ворота средний верхний сектор;
- 1 очко за удар, поразивший ворота средний нижний сектор;

2. При каждом ударе, чтобы воспитанник получил очки, мяч должен пересечь линию ворот, исключая ситуацию, когда мяч попал в ленту или верёвку и не пересёк линию ворот. В этом случае очки начисляются как за поражение меньшего сектора. Результат вычисляется по 5 ударам; 25 очков максимум.

Список литературы.

1. Кук М. Сто одно упражнение для юных футболистов. – М.: А.С.Т. Астрель, 2003 г.
2. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.
3. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
4. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
5. Плоп Б.И. Новая школа футбольной тренерской. – М.: «Олимпия Пресс», 2008г.
6. Манаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. – М.: «Советский спорт», 2007г.
7. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. /Учебник для вузов. Под ред. Ю.Д. Железняк. – М.: «Academia», 2008г.
8. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов.- М.:«Олимпия. Пресс», 2008г.
9. Физические упражнения и подвижные игры / Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Н.Ц. – М.:Эпас, 2006г.
10. Петров А. Футбол-это жизнь (Взгляд из России). - Москва, 2004г.
11. Швыдков И.А.Футбол в школе. – М.: «Терра-Спорт», 2002г.
- 12.Милке Д. Футбол. Основы игры. – М.: «Астрель», 2007г.
13. Футбол для начинающих./ Ричард Дангворд, Дж. Миллер/. – М.: «Астрель», 2006г.
14. Дезор М. Футбол (Уроки спорта). – М.: «АСТ», 2006г.
15. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. – М.: «Советский спорт», 2006г.
16. Сассо Э. Футбольный тренер.-М.: «Терра-Спорт», 2003г.
17. ПантлееваЕ.В. Убойный футбол и другие игры для детей. –М.: «Феникс», 2008г.

18. Орджаникидзе З.Г. Физиология футбола.- М.: «Человек», 2008г.
19. ТалагаЕ. Энциклопедия физических упражнений. – М.: «Физкультура и спорт», 1998г.
20. Футбол правила игры (Москва),МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт» 2004г.
21. Веревкин М.П Мини футбол на уроке физической культуры.- М.: «ТВТ Дивизион», 2006г.
22. Специальная Олимпиада Евразии – «Программа развития спортивных умений и навыков» - – М.: «Советский спорт»,1993г.