ГОУ ЯО «Ярославская школа-интернат №8

имени Э.Н. Макшанцевой»

Утверждена приказом директора школы

№ 01-48/75-О §16 от 27.08.2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**дополнительного образования детей с ОВЗ спортивной направленности**

**«Футбол»**

Составил учитель

физической культуры

Карасёв А. Н.

Ярославль 2020

**Пояснительная записка**

Занятия Футболом являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Имеются спортивные сооружения для занятий : футбольное поле, зал для игры в футбол.

Педагог должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

При подборе средств и методов практических занятий тренер-преподаватель секции должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, и т. д.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

**Цели и задачи:**

Основными целями программы являются:

- формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом

- развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы)

- расширение знаний по вопросам правил соревнований и судейства

- укрепление здоровья детей путём приобщения их к занятиям физическими упражнениями.

**Ожидаемые результаты программы:**

- оздоровление и физическое развитие детей

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом

- развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, смелости, самообладания

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание материала** | |  | | | | | | | | | | |
| **Всего в год** | | **1 четверть** | | **2 четверть** | **3 четверть** | | | | **4 четверть** | |
|  | **Основы знаний по футболу** | | В процессе занятий | | | | | | | | | | |
|  | **Практика**  **-**  **-**  **-** | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек | | **16** | | 3 | | 5 | | | 3 | | | 5 | |
| **2** | Техника ударов по мячу и остановок мяча | | **15** | | 5 | | 4 | | | 5 | | | 1 | |
| **3** | Техника ведения мяча | | **15** | | 5 | | 4 | | | 4 | | | 2 | |
| **4** | Техника защитных действий | | **10** | | 2 | | 1 | | | 4 | | | 3 | |
| **5** | Тактика и техника игры | | **10** | | 2 | | - | | | 4 | | | 4 | |
| **6** | Соревнования, правила соревнований | | **2** | | 1 | | - | | | - | | | 1 | |
|  | **ВСЕГО** | **68** | | **18** | | **14** | | | **20** | | **16** | | |

**Содержание тренировочных занятий по футболу.**

1. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол.

2.Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности.

3. Правила соревнований по мини-футболу

4. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).

5. Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).

6. Контрольные нормативы: ОФП.

7. Контрольные нормативы: СФП.

8. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Остановки мяча.

9. Упражнения для развития выносливости. Остановки мяча.

10. Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.

11. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.

12. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.

13. Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.

14. Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.

15. Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.

16. Упражнения с набивными мячами. Удары по мячу ногой.

17. Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.

18. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.

19. Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.

20. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.

21. Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.

22. Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.

23. Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.

24. Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.

25. Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.

26. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.

27. Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.

28. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.

29. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.

30. Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.

31. Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.

32. Правила игры в мини-футбол. Передачи мяча в движении.

33. Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.

34. Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.

35. Контрольная игра.

36. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.

37. Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.

38. Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.

39. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.

40. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.

41.Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.

42. Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча.

43. Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча.

44. Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча.

45. Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия).

46. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Финты (обманные действия).

47. Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).

48. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Вбрасывание из-за боковой линии.

49. Упражнения для развития быстроты. Вбрасывание из-за боковой линии.

50. Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле».

51. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле».

52. Упражнения в висах и упорах. Техника игра вратаря.

53. Упражнения для развития силовых качеств. Техника игра вратаря.

54. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.

55. Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.

56. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.

57. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.

58. Акробатические упражнения. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.

59. Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.

60. Упражнения для развития гибкости. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.

61. Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.

62. Упражнения для развития силовых качеств. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.

63. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.

64. Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.

65. Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.

66. Контрольные нормативы: СФП.

67. Контрольные нормативы: ОФП.

68. Правила игры в мини-футбол. Тактика защиты: командные действия.

**Контрольные нормативы для полевых игроков и вратарей.**

**- ОФП:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные нормативы** | **Результаты** | | | |
|  |  |  |  |
| 1. | Челночный бег 3х10 м или  бег 30 метров с высокого старта (сек) | 10,3  6,2 | 10,0  6,0 | 9,3  5,5 | 9,0    5,3 |
| 2. | Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий) | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 3. | Кросс без учета времени (м) | 300 | 300 | 500 | 500 |
| 4. | Многоскоки  (8 прыжков – шагов с ноги  на ногу)  (м) | 8,5 | 10,5 | 12,5 | 12,5 |
| 5. | Лазание по канату с помощью ног (м) | 1,0 | 1,5 | 2 | 2 |
| 6. | Полоса препятствий (количество баллов) | 7 | 7 | 9 | 9 |
| 7. | Прыжок в длину с места (см) | 130 | 140 | 145 | 150 |
| 8. | Подтягивание: на высокой перекладине из виса,  кол-во раз | 4 | 4 | 5 | 5 |

**- по технической подготовке:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные нормативы** | **Результаты** | | | |
|  |  |  |  |
| 1. | Удар по мячу на дальность (м) | 18 | 22 | 26 | 28 |
| 2. | Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12- метровом отрезке, с последующим ударом (2,5 х 1,2 м) с расстояния  6 м – из трех попыток (сек). | 15 | 12 | 9,5 | 8,5 |
| 3. | Бег на 30 м с ведением мяча (сек) | - | - | 6,5 | 6,5 |
| 4. | Жонглирование мячом ногами  (количество ударов) | - | 4 | 8 | 8 |

**Для полевых игроков:**

1. Бег 30м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Учитель на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а на финише – время бега.
2. Бег 5х30 с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время на возвращения на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт ( за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.
3. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

*По технической подготовке*:

1. Удары по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-11 лет – с расстояния 11 м).
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.
3. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Методы проведения занятий**.

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.

        - Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.

        - Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Формы подведения итогов.

- соревнования;

- дружеские встречи;

- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

В случае наличия нескольких групп в рамках одного учреждения дополнительного образования проводятся соревнования между группами. На первом году обучения основной формой подведения итогов является сдача нормативов, эстафеты с элементами футбола. На втором году обучения более используемой формой контроля являются соревнования.

*Материальное оснащение:*

***-***специальный спортивный зал

- мячи  футбольные (12-15 шт);

- футбольные ворота;

- форма для занятий по футболу;

- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);

- мячи для метания ;

- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);

- гимнастическая  стенка «шведская»;

- гимнастические скамейки;

- маты гимнастические;

- скакалки;

- гимнастические палки;

- секундомер;

- рулетка;

- канат;

- свисток.

**Список литературы**

1. Бесков Константин на футбольных полях – Физкультура и спорт, 1987

2. Исаев А. Футбол. – Физкультура и спорт, 1987

3. Крылов В.П. – Физкультура и спорт, 1971

4. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980

5. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1981

6. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и  доп. ( в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986

7. Андреев С.Н. Футбол в школе. –М., 1986