Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Общеобразовательная школа для обучающихся

с ограниченными возможностями №35»

Рекомендовано

решением

методического объединения

учителей физической культуры

протокол № 1 от 28.08.2023г

Согласовано

заместитель директора

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Н.Адам

Утверждена

приказом директора

№ 87 от 30.08.2023г

\_\_\_\_\_\_ И.В.Кокосова

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Принята

педагогическим советом

МАОУ «Общеобразовательная школа для обучающихся

с ОВЗ № 35»

протокол № 1 от 29.08.2023г

**Адаптированная дополнительная**

**общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно - спортивной направленности**

**«МИНИ – ФУТБОЛ»**

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями 10 – 14 лет)

*Срок реализации программы – 1 учебный год (9 месяцев)*

***Составители:*** Е. В. Теремкова

учитель физической культуры

первой квалификационной категории,

педагог дополнительного образования

Э. Л. Базегский

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории,

педагог дополнительного образования

***2023 год***

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Нормативная база | 3 |
| 1 | Комплекс основных характеристик программы | 4 |
| 1.1 | Пояснительная записка | 4 |
| 1.2 | Цель и задачи | 9 |
| 1.3 | Содержание программы (учебные планы) | 10 |
| 1.4 | Планируемые результаты | 16 |
| 2 | Комплекс организационно-педагогических условий | 16 |
| 2.1 | Календарный учебный график | 16 |
| 2.2 | Формы аттестации | 20 |
| 2.3 | Методические материалы | 23 |
| 2.4 | Практические рекомендации по реализации программы | 25 |
| 3 | Список литературы | 28 |
| 4 | Приложения | 29 |

**Нормативно-правовое обеспечение образовательного процесса**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Мин-футбол» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996 «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)

- Устав муниципального автономного образовательного учреждения «Общеобразовательная школа для обучающихся с ОВЗ № 35»

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1. Пояснительная записка

Согласно Конвенции по правам ребенка все дети имеют одинаковые права и равную ценность, любой ребенок с физическими или психическими недостатками имеет право на полноценную и достойную жизнь, обеспечивающую активное участие в жизни общества. Это означает, что всемерное содействие реализации внутреннего потенциала каждого ребенка, в том числе и инвалида или имеющего отклонения в развитии - важнейшая задача гуманного общества. Любой ребенок должен иметь возможность не только получить доступное ему образование, но и развить присущие ему способности, найти способы самореализации, стать полноценным членом общества.

В качестве основной задачи в области реализации прав учащихся с ограниченными возможностями здоровья является создание условий для получения образования всеми детьми указанной категории с учетом их психофизических особенностей.

В рамках реализации права на образование детей с ограниченными возможностями здоровья в МБОУ «Общеобразовательная школа для обучающихся с ОВЗ №35» разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол».

Мини-футбол– один из ведущих игровых видов спорта в организации физкультурно-спортивной работы в общеобразовательном учреждении. Спортивные игры, в том числе мини-футбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга ребенка. В мини-футболе постоянно изменяется игровая ситуация, действовать приходиться в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий, что особенно важно для детей с умственной отсталостью. Игра в мини-футболе способствует выявлению физических возможностей учащихся, позволяет развивать основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость. Занятия мини-футболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глазомера, развитию точности и ориентировки в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы, что благотворно влияет на коррекцию и компенсацию развития детей с ограниченными возможностями. Игра в мини-футбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. В игре проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

**Новизна** программы «Мини-футбол» в том, что она учитывает специфику образования детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях школы. Программа разработана с учётом особенностей психофизического развития детей, учитывает взаимосвязь и особенности всех аспектов физического, психического и социального здоровья учащихся с умственной отсталостью.

**Актуальность программы**- в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в укреплении физического и психического здоровья детей, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для социальной адаптации и интеграции учащихся с ограниченными возможностями здоровья в общество, для творческой самореализации.

**Адресат программы**  - это учащиеся с ОВЗ, имеющие проблемы интеллектуального развития. Для большинства детей с проблемами интеллектуального развития характерно:

* быстрая истощаемость нервной системы и утомляемость, низкая работоспособность, низкий уровень саморегуляции и самоконтроля;
* наблюдается нарушение межличностных взаимоотношений, повышенная конфликтность;
* учащиеся не умеют планировать свою деятельность;
* особенности высшей нервной деятельности, незрелость эмоционально-волевой сферы обуславливают инертность, вялость, снижение активности, работоспособности;
* у некоторых детей обнаруживается замкнутость, агрессивность, гиперактивность и т.п.

Перечисленные выше особенности откладывают своеобразный отпечаток на структуру личности ребёнка в целом.

Занятия в объединении «Мини-футбол» позволяют приобретать учащимся необходимые знания, умения, навыки для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих и гигиенических средств с целью поддержания здоровья, а также для формирования умения вести здоровый образ жизни. Кроме этого занятия в данном объединении способствуют развитию у учащихся специальных физических качеств, необходимые для овладения игрой мини – футбол.

Данная программа прививает учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Игра в футбол (мини-футбол) обеспечивает всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Мини-футбол позволяет развивать познавательный интерес у обучающихся, даёт возможность самовыразиться, самоутвердиться в коллективе, избавиться от высокого уровня тревожности, эмоциональных переживаний, помогает развивать восприятие, память, мышление, внимание.

В данной программе учитывается материально-техническое состояние образовательного учреждения и наличие спортивного инвентаря, обращается особое внимание на индивидуальное (физическое и психическое) развитие каждого конкретного ребенка.

**Объем программы**

Программа реализуется в течение 1 года. Занятия проводятся **в очной форме** с сентября по май (2 раз в неделю), что составляет 72 академических часа в год (без учета времени на соревнования и массовые мероприятия). Продолжительность занятий 40 минут. Возраст обучающихся 10 – 14 лет.

**Организация работы объединения** «Мини-футбол» строится на основе общепедагогических принципов обучения (применимы и к детям с нормальным развитием) и принципов специальной коррекционно-педагогической деятельности.

**Общепедагогические принципы:**

-Принцип сознательности и активности направлен на успешное решение общей цели и задач тренировки. Без сознательного и активного отношения к повседневным занятиям невозможно добиться высоких спортивных результатов.

-Принцип систематичности предусматривает регулярность и последовательность обучения и тренировки.

Принцип систематичности реализуется в оптимальном количестве повторений средств обучения и тренировки, используемых как в отдельном занятии, так и в системе тренировок.

-Принцип наглядности обеспечивает необходимые условия освоения и совершенствования технических приемов и тактических действий, развития физических и психических качеств.

-Принцип доступности и индивидуализации требует соответствия изучаемого материала, средств и методов его освоения и форм организации обучения возрастным особенностям занимающихся, их возможностям и уровню подготовленности.

-Принцип прогрессирования предусматривает постановку и решение постепенно усложняющихся задач, увеличение объема и интенсивности связанных с ними нагрузок. Целенаправленное расширение круга используемых средств подготовки, выполнение более трудных новых задач способ и совершенствованию необходимых технических приемов и тактических действий.  
**Принципы специальной коррекционно-педагогической деятельности:**

*- Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач.* При определении целей и задач коррекционно-педагогической деятельности необходимо исходить из ближайшего прогноза развития подростка, а не сиюминутной ситуации его отклоняющегося поведения.

- *Принципа единства диагностики и коррекции.* Невозможно вести занятия по мини-футболу с детьми с ограниченными возможностями здоровья не зная исходных данных о занимающемся. Трудно подобрать необходимые методы и приемы, если у нет объективных данных о подростке, о причинах и характере девиации, особенностях его взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

- *Принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей ребенка.*

При проведения занятий учитывается отношение занимающихся к занятиям, степень сформированности умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей каждого конкретного ребенка.

-*Принцип комплексного использования методов и приемов.* При построении занятий необходима совокупность способов и средств, методов и приемов, учитывающих индивидуально-психологические особенности занимающихся, уровень материально-технического и учебно-методического обеспечения занятия. Для повышения интереса занимающихся к занятиям по мини-футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

В учебных занятиях применяются все методы в комплексе, хотя иногда в зависимости от задач и конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

**Применяемые методы обучения:**

**Словесные** методы: рассказ, объяснение, указание, убеждение, замечание, беседа, поощрение и т.д.

**Наглядные** методы: показ упражнений, просмотр игр профессиональных команд и т.д.

**Практические** методы: метод упражнений и его варианты (первоначальное разучивание приемов в целом или по частям), метод многократного повторения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы.

**В работе используются следующие типы занятий:**

-теоретический;

-практический;

-тренировочный;

-комбинированный

-соревнования.

**Формы проведения занятия.**

Формы занятий – теоретические и практические занятия, учебные игры, товарищеские встречи, участие в соревнованиях школьного, городского, областного. При организации и проведении занятий должны строго соблюдаться правила техники безопасности.

Основной формой организации занятия является тренировочное занятие.

**Требования предъявляемые к занятиям.**

Тренировочные занятие по направленности учебного материала могут планироваться как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две - три задачи. При составлении комплексных тренировочных занятий не следует включать в их содержание большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

**Требования к тренировочному занятию:**

-Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.

-Содержание тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

-В процессе тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

-Каждый отдельное тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями

**Структура тренировочного занятия:**

*-Подготовительная часть.* В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнении основой части. Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени. Имеются три главных причины, объясняющих необходимость разминки. Разминка позволяет:

1. Мобилизовать суставы и весь организм, стимулировать кровоток, поднять температуру мышц и растянуть их. Это поможет игрокам увеличить диапазон движения и избежать травм.
2. Максимально использовать тренировочную деятельность занимающегося. Организм более работоспособен при постепенной нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Напряженная физическая деятельность преждевременно утомляет организм, если он недостаточно разогрет.
3. Подготовить занимающихся психологически и умственно. Мозг также должен настроиться на специфическую ситуацию тренировки. «Прокручивая» мысленно варианты перемещений в игре, мозг активирует работу и фокусируется на приемах, необходимых в ходе занятий.

*-Основная часть.* Основная часть направлена на решение задач занятия, связанных с обучением техники и тактики, развитием специальных физическим качеств и т.д.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

*-Заключительная часть.* Заключительная часть занятия должна обеспечивать постепенное приведение организма в относительно спокойное состояние. В конце занятия подводятся итоги, даются индивидуальные задания. На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» разработана в соответствии с методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ.

**1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель** программы – создание условий для самореализации учащихся с ограниченными возможностями здоровья средствами игры в мини-футбол.

**Задачами** реализации программы являются:

**образовательные**

* ознакомить с историей развития мини-футбол;
* ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена, способами оказания первой медицинской помощи при травмах;
* научить правилам игры в мини-футбол, правилам судейства;
* обучить технике и тактике игры;
* сформировать сборную команду школы по мини-футболу;
* создать условия для участия детей в соревнованиях по мини-футболу разного уровня (городских, областных, всероссийских), для участия в соревнованиях в рамках «Специальной Олимпиады России».

**коррекционно-развивающие**

* способствовать развитию физических качеств: выносливости, быстроты, прыгучести, ловкости, скоростно-силовых качеств;
* способствовать развитию и коррекции моторики, координации, ориентировки в пространстве;
* развивать навыки самоорганизации, самоконтроля;
* способствовать улучшению эмоционального состояния учащихся;
* способствовать социальной адаптации и интеграции детей с ограниченными возможностями в общество.

**воспитательные:**

* стимулировать развитие волевых и нравственных качеств;
* формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
* воспитывать чувства товарищества, ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.

**оздоровительные:**

* формировать ценность здоровья и здорового образа жизни;
* способствовать укреплению физического и психического здоровья детей;
* способствовать улучшению функционального состояния организма;
* повышать физическую и умственную работоспособность;
* способствовать снижению заболеваемости;
* сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового образа жизни.

**Материально-техническое обеспечение:**

1. Ворота мини-футбольные с сетками 2 штуки

2. Мячи мини-футбольные 15 штук

3. Гимнастическая стенка

4. Гимнастические скамейки

5. Гимнастические маты

6. Скакалки 10 штук

7. Мячи набивные (масса 1 кг) 25 штук

8. Стойки для обводки 10 штук

9. Гантели различной тяжести 10 штук

10. Резиновые амортизаторы 15 штук

11. Насос 2 штуки

**Дополнительное оборудование:**

* 1. Фото и видео аппаратура (для фиксации фрагментов игр с целью дальнейшего анализа и размещения)

**1.3 Содержание программы**

***Учебно - тематический план и его содержание***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Наименование темы*** | ***Количество часов*** | | |
| ***п/п*** |  | ***теория*** | ***практика*** | ***всего*** |
| 1 | Комплектование группы 1 года обучения | - | 1 | 1 |
| 2 | Водное занятие | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 3 | Гигиенические навыки и знания | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 4 | Правила игры в мини-футбол | 1 | 1 | 2 |
| 5 | Общая физическая подготовка    П подготовка | 2 | 27 | 29 |
| 6 | Специальная физическая подготовка | 1 | 9 | 10 |
| 7 | Техника и тактика игры в мини-футбол | 4 | 21 | 25 |
| 8 | Контрольные нормативы | 0,5 | 2,5 | 3 |
| 9 | Итоговое занятие | 0,5 | 1,5 | 2 |
| ИТОГО | | 10 | 64 | 74 |

**1. Комплектование группы первого года обучения.**

**2.Вводное занятие.** История развития футбола. Игры в мяч в истории человечества. Техника безопасности на занятия

**3.Гигиенические знания и навыки.** Личная гигиена, уход за кожей, гигиена питания, режим дня, закаливание. Вред вредных привычек.

**4.Правила игры в мини-футбол.** Футбольное поле, мяч, экипировка футболистов. Капитан команды, его права и обязанности.

***Практика***

Игра «Квадрат».

**5.Общая физическая подготовка.**

Объяснение правильности выполнения упражнения

Правила игры в мини-футбол

***Практика***

*Строевые упражнения.*

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

*Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания 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, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

*Упражнения с предметами.*

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

* Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами— броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами  (вес мячей 2—4 кг).

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

*Акробатические упражнения.*

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

*Подвижные игры и эстафеты.*

* Игры с мячом;
* игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;
* 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.

*Легкоатлетические упражнения.*

* бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м;
* кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста);
* прыжки в длину и в высоту с места  и  с разбега;
* метания.

*Гимнастические упражнения.*

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, лестница, скамейка.

**6.Специальная физическая подготовка.**

Объяснение правильности выполнения упражнения. Правила игры в мини-футбол.

***Практика***

*Упражнения для развития силы.*

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и наживного мяча на дальность.

*Для вратаря*: из упора стоя у стены одновременное и попеременное  сгибание  рук  в  лучезапястных  суставах.  То же,   но  передвижение  на  руках  вправо   (влево)   по  кругу   (носки  ног  на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

*Упражнения для развития быстроты.*

Повторное  пробегание  коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости:  после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2x10 м,  4X5 м, 4X10 м, 2X15 м и т. п.  Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег  спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

*Упражнения для развития ловкости.*

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

*Упражнения для развития специальной выносливости.*

Переменный и повторный бег с мячом.

Двусторонние игры (для старшей  группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном  по численности  составе).  Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

*Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.*

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ацикличный бег (с повторным скачком на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо,  вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

*Для вратарей:* прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

**7.Техника и тактика игры в футбол.**

**Техника игры в футбол.**

Объяснение правильности выполнения упражнения основных технических приемов. Правила игры в мини-футбол.

***Практика***

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча — на месте и в движении.

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно: по прямой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения. Ложные движения (финты). После замедления бега или неожиданной остановки — рывок с мячом в другом  направлении  или внезапная передача мяча назад (откатывая подошвой) партнеру. Ложный замах ногой для удара по мячу. Ложное движение туловища в одну сторону — рывок с мячом в другую сторону. Имитируя удар по мячу, перенести в последний момент ногу через мяч, наклонить туловище в одну сторону  и сделать рывок с мячом в другую.

Отбор мяча, перехват мяча. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места — из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

*Техника игры вратаря:* основная стойка вратаря. передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. 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 и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: 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.**

Объяснение правильности выполнения упражнения основных тактических приемов в нападении, защите и тактике вратаря. Правила игры в мини-футбол.

***Практика***

Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

*В нападении*: передача мяча открывшемуся партнеру; выбор места для получения мяча; взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками; выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам. Простейшие комбинации (по одной) при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

*В защите*: зонный метод обороны. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом,  выбиванием,  толчком  плеча.

*Тактика вратаря.* Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара. Розыгрыш свободного удара от своих ворот. Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

**8.Контрольные нормативы.**

Объяснение правильности выполнения упражнения. Правила игры в мини-футбол.

***Практика***

Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (бег 30 м, прыжок в длину с места, метание 5 теннисных мячей на точность, бег 200 м, челночный бег 3 × 10 м, ведение мяча по прямой и «змейкой»,остановка мяча, отбор мяча, удар по мячу носком или внутренней стороной стопы, удар по мячу в ворота (кол-во попаданий из 3-х раз)***,*** преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10 м, обводку трех стоек на отрезке 12 м и удар в цель (2,5 × 1,2м) с 6м).

**9.Итоговое занятие.**

Объяснение правил игры в мини-футбол.

***Практика***

Проведение школьных соревнований по мини-футболу

**1.4 Планируемые результаты**

**В результате обучения по данной программе ребенок:**

**- будет знать** правила игры в мини-футбол, основы судейства.

- **будут развиты** навыки самоорганизации, самоконтроля.

-**будет иметь представление** об истории развития футбола, основах физиологии и гигиены спортсмена и способах оказания первой помощи при травмах.

**-будет обучен** технике и тактике игры в мини-футбол.

-**будут сформированы** умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового образа жизни

- **будут воспитаны** морально-волевые и нравственные качества.

**2.Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Календарный учебный график.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | | | сентябрь | | | | | | | | | | | | | | октябрь | | | | | | | | | | | | | ноябрь | | | | | | | | |
| Неделя | | | 1 | | | 2 | | | | 3 | | | 4 | | | 5 | | | | 6 | | | 7 | | | 8 | | | 9 | | | 10 | | | 11 | 12 | 13 | |
| Кол-во  часов в  неделю | | | 0 | | | 2 | | | | 2 | | | 2 | | | 2 | | | | 2 | | | 2 | | | 2 | | | 2 | | | 2 | | | 2 | 2 | 2 | |
| месяц | | декабрь | | | | | | | | | | | | | | | | | январь | | | | | | | | | | | | | февраль | | | | | | |
| Неделя | | 14 | | | 15 | | | | 16 | | | 17 | | | 18 | | | | 19 | | | 20 | | | 21 | | | 22 | | | | 23 | | | 24 | 25 | 26 | |
| Кол-во  часов в  неделю | | 2 | | | 2 | | | | 2 | | | 2 | | | 2 | | | | 0 | | | 2 | | | 2 | | | 2 | | | | 2 | | | 2 | 2 | 2 | |
| месяц | март | | | | | | | | | | | | | | | | | апрель | | | | | | | | | | | | | май | | | | | | | |
| Неделя | 27 | | | 28 | | | | 29 | | | 30 | | | 31 | | | | 32 | | | 33 | | | 34 | | | 35 | | | | 36 | | | 37 | | 38 | | 39 |
| Кол-во  часов в  неделю | 2 | | | 2 | | | | 2 | | | 2 | | | 2 | | | | 2 | | | 2 | | | 2 | | | 2 | | | | 1 | | | 1 | | 2 | | 2 |
| месяц | | |  | | | | июнь | | | | | | | | | | | июль | | | | | | | | | | | | | | | август | | | | | |
| Неделя | | | 40 | | | 41 | | | | 42 | | | 43 | | | 44 | | | | 45 | | | 46 | | | 47 | | | 48 | | | 49 | | | 50 | 51 | 52 | |
| Кол-во  часов в  неделю | | | 0 | | | 0 | | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | 0 | 0 | |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Тема занятия*** | ***Дата проведения*** |
| **1** | **Комплектование группы первого года обучения.** |  |
| **2** | Вводное занятие. История развития футбола. Игры в мяч в истории человечества.Инструктаж по технике безопасности. |  |
| **3** | Гимнастические упражнения. Гигиенические навыки и знания. |  |
| **4** | Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика. |  |
| **5** | ОФП. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». Правила игры в мини-футбол. |  |
| **6** | ОФП. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча». Правила игры в мини-футбол. |  |
| **7** | ОФП. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. |  |
| **8** | ОФП. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. |  |
| **9** | ОФП. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. |  |
| **10** | ОФП. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча». |  |
| **11** | ОФП. Челночный бег + удары по воротам, футбол. |  |
| **12** | Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол. |  |
| **13** | Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания. |  |
| **14** | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. Футбол без ворот. |  |
| **15** | Бег 30 м, прыжок в длину с места, метание 5 теннисных мячей на точность, равномерный 6-минутный бег, челночный бег 3 × 10 м, ведение мяча по прямой «змейкой», остановка мяча, отбор мяча, удар по мячу носком или внутренней стороной стопы, удар по мячу в ворота (кол-во попаданий из 3-х раз) преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10 м, обводку трех стоек на отрезке 12 м и удар в цель (2,5 × 1,2 м) с 6 м |  |
| **16** | Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра. |  |
| **17** | Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра. |  |
| **18** | Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Остановка мяча стопой. |  |
| **19** | Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Остановка мяча стопой. |  |
| **20** | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.  Ведение мяча, отбор мяча. Игра |  |
| **21** | Упражнения для развития координации движений. Комбинации из освоенных элементов |  |
| **22** | Упражнения для развития гибкости. Игра в футбол по упрощенным правилам |  |
| **23** | Упражнения для развития быстро-ты и координации. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боко-вой линии, обманные движения. |  |
| **24** | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары головой в прыжке и с разбега. |  |
| **25** | Развитие выносливости. Вбрасывание мяча из-за боковой линии мяча по прямой. Игра |  |
| **26** | Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма. |  |
| **27** | Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения. |  |
| **28** | Обучение ударам средней частью подъёма.  Игра без вратарей. |  |
| **29** | Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения. |  |
| **30** | Обучение ударам внутренней частью подошвы. Совершенствование ударов средней частью подъёма. |  |
| **31** | Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении. |  |
| **32** | Обучение отбору мяча с выбиванием. Обучение отбору мяча с выпадом. Игра без вратарей. |  |
| **33** | Обучение отбору мяча подкатом. Совершенствование отбора мяча с выпадом. |  |
| **34** | Обучение удару внутренней стороной стопы. Обучение остановке внутренней стороной стопы. |  |
| **35** | Техника игры вратаря. Обучение приему мяча, катящегося навстречу. |  |
| **36** | Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком) |  |
| **37** | Обучение приему мяча, летящего навстречу и в сторону на высоте груди и живота. Обучение отбиванию высоколетящего мяча кулаками. |  |
| **38** | Обучение вбрасыванию мяча рукой снизу на точность. Игра с вратарями. |  |
| **39** | Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу. |  |
| **40** | Обучение ведению мяча серединой подъема с остановкой его подошвой во время ведения. Встречная эстафета с ведением мяча. |  |
| **41** | Обучение ударам средней частью подъема. Совершенствование остановки мяча подошвой |  |
| **42** | Обучение ударам средней частью подъема по неподвижному мячу. |  |
| **43** | Совершенствование остановки мяча подошвой. Игра с вратарями. |  |
| **44** | Совершенствование ударов средней частью подъема по неподвижному мячу. Учебная игра. |  |
| **45** | Обучение ударам внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. |  |
| **46** | Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в ворота с 6м. Игра с вратарями. |  |
| **47** | Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу. |  |
| **48** | Совершенствование ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Игра с вратарями. |  |
| **49** | Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку |  |
| **50** | Обучение отбору мяча выпадом у партнера, ведущего мяч навстречу. Игра с вратарями. |  |
| **51** | Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Подвижная игра с элементами футбола. |  |
| **52** | Обучение ведению мяча зигзагами. Учебная игра. |  |
| **53** | Упражнения для развития быстроты.Отбор мяча толчком плеча в плечо. Игра |  |
| **54** | Развитие выносливости. Вбрасывание мяча из-за боковой линии мяча по прямой. Игра |  |
| **55** | Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом.  Учебная игра. |  |
| **56** | Обучение ударам по воротам внутренней частью подъема по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку. Учебная игра. |  |
| **57** | Обучение ударам внутренней стороной стопы. Подвижная игра с элементами футбола. |  |
| **58** | Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы. Учебная игра. |  |
| **59** | Обучение ударам головой по подвешенному мячу. Обучение вбрасыванию мяча. |  |
| **60** | Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой мячу. Учебная игра. |  |
| **61** | Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу. |  |
| **62** | Совершенствование отбора мяча выпадом, подкатом  Учебная игра. |  |
| **63** | Бег 30 м, прыжок в длину с места, метание 5 теннисных мячей на точность, равномерный 6-минутный бег, челночный бег 3 × 10 м, ведение мяча по прямой и «змейкой», остановка мяча, отбор мяча, удар по мячу носком или внутренней стороной стопы, удар по мячу в ворота (кол-во попаданий из 3-х раз) преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10 м, обводку трех стоек на отрезке 12 м и удар в цель (2,5 × 1,2м) с 6м. |  |
| **64** | Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении. Учебная игра. |  |
| **65** | Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении. Учебная игра. |  |
| **66** | Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель. |  |
| **67** | Обучение ведению мяча с остановкой по зрительному сигналу, подхвату мяча и последующему ускорению по второму зрительному сигналу. |  |
| **68** | Обучение обводке пассивно атакующего противника при помощи обманного движения на остановку. Учебная игра. |  |
| **69** | Вбрасывание мяча партнеру с места из положения одна нога впереди для остановки его внутренней стороной стопы. Учебная игра. |  |
| **70-71** | Совершенствование изученных приемов в игровых условиях. Двусторонняя игра. |  |
| **72-73** | Школьные соревнования по мини-футболу. |  |
| **74** | Итоговое занятие. |  |

**2.2. Формы аттестации.**

**Оценочные материалы по разделу**

**«Основы знаний о физической культуре и спорте»**

Тест

Выбери правильный ответ:

|  |  |
| --- | --- |
| Какую форму имеет площадка для игры в мини-футбол? | а) квадратную  б) прямоугольную  в) треугольную |
| Как называется прием, который вводит мяч в игру? | а) начальный удар  б) вбрасывание  в) пас |
| Где занимаются мини-футболом? | а) в спортивном зале  б) на стадионе  в) в классе |
| К занятиям футболом не допускаются: | а) учащиеся без формы и обуви  б) учащиеся с плохим самочувствием  в) без допуска врача |

**Оценочные материалы по разделам**

**«Общая и специальная физическая подготовка»**

С целью отслеживания результативности работы по программе, разработана система мониторинга физического развития и двигательной активности детей с ограниченными возможностями здоровья, в которой отслеживаются достижения каждого ученика относительно его самого.

Подведение итогов по общефизической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики - тестирование физических качеств (сдача нормативов) с целью отслеживания **динамики личностного развития и продвижения каждого ребенка.**

|  |  |
| --- | --- |
| Развитие у учащихся двигательных умений и навыков: | |
|
| Быстрота | Бег 30 м., сек. |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см. |
| Выносливость | Равномерный бег (6 мин) |
| Координация движения | Челночный бег 3 х 10м, сек.  Метание теннисного мяча в цель. |

Показанный в каждом виде результат соответствует какому-либо баллу и отражает физическое состояние школьника на данный момент. Набрав определенное количество баллов, учащийся получает информацию об уровне своей физической подготовленности, а педагог дополнительного образования – о недостатках двигательных качеств каждого конкретного ребенка. Исходя из полученных данных, учителем составляются индивидуальные планы занятий по развитию пропорциональности в двигательной сфере.

Динамика развития у учащихся двигательных умений и навыков определяется сравнением результатов продвижения на начало и конец учебного года каждого ребенка относительно его самого.

**Содержание и методика проведения контрольных испытаний.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольное испытание** | **Методика проведения** |
| **Бег на 30 м** | Бег выполняют из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Затем судья подает команду «Марш!» и резко опускает флажок вниз. Судьи на финише по первому движению флажка пускают секундомеры. Время определяется с точностью до 0,1 сек. |
| **Челночный бег 3 х 10 м.** | В зале на расстоянии 10 м друг от друга чертятся две параллельные линии. На 1-й линии лежат 2 кубика размером 70х70 мм По команде «Марш!» участник стартует от 1-й линии, взяв кубик, добегает до 2-й, положив за нее кубик, возвращается к 1-й за 2-ым кубиком, чтобы быстрее принести его на 2-ую линию (финиш). Во время движения не допускаются остановки и смена направления. |
| **Равномерный бег (6 мин)** | По команде «Марш» включается секундомер и начинается забег. Бег продолжается шесть минут. Каждому испытуемому необходимо пробежать, за это время, наибольшее расстояние. По самочувствию можно чередовать бег с ходьбой. |
| **Прыжок в длину с места.** | Провести на полу линию и перпендикулярно к ней положить сантиметровую ленту, закрепив ее с обоих концов. Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, слегка сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, прыгает вперед. Расстояние измеряется от начальной отметки до пяток. Даются три попытки. |
| **Метание теннисного мяча в цель.** | Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем. |

**Оценочные материалы по разделу**

**«Техника и тактика игры в мини-футбол»**

Подведение итогов по технической и тактической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь-октябрь и апрель-май), учащиеся выполняют контрольные испытания (сдача нормативов)

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольное испытание** | **Методика проведения** |
| **Ведение мяча по прямой и змейкой.** | Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади обводя 3 стойки.. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции. |
| **Остановка мяча, отбор мяча, удар по мячу носком или внутренней стороной стопы.** | Удар носком. Слегка согнутая опорная нога ставится сбоку или сбоку - сзади от мяча. Удар по мячу наносится носком. В момент удара голеностопный сустав напряжен, туловище наклонено вперед.  Удар внутренней стороной стопы п. Слегка согнутая опорная нога ставится на расстоянии 15—30 см сбоку или сбоку - сзади от мяча. При ударе по мячу стопа бьющей ноги развернута наружу, голеностопный сустав напряжен.  При приеме (остановке) падающего сверху мяча опорная нога ставится на 30—60 см от места предполагаемого приземления мяча, принимающая мяч нога отводится в сторону (мяч падает сбоку) или назад (мяч опускается навстречу), голень и носок разворачиваются наружу, пятка низко над полем. Голень образует с поверхностью поля острый угол. Мяч принимается стопой в момент его отскока.  Отбор мяча**.** При отборе мяча необходимо сблизиться с противником (не бросаясь к нему) и в момент, когда он теряет контроль над мячом, послать ногу навстречу мячу или толкнуть соперника плечом в плечо и овладеть мячом. При отборе мяча с помощью подката футболист в падении, выпаде быстро посылает ногу к мячу, стараясь овладеть им. |
| **Удары по мячу ногой в ворота.** | Выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 10 м. Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий. |
| **Ведение, обводка стоек и удар в ворота.** | Упражнение проводится на игровом поле. Испытуемый с мячом занимает позицию на линии 10-метровой отметки на противоположной стороне поля. По сигналу он ведет мяч вперед, обводит 3 стойки и с расстояния 6 м наносит удар в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения мячом линии ворот. Если мяч не забит в ворота, попытка не засчитывается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат. |

**2.3. Методические материалы.**

**Современные образовательные технологии, применяемые на учебно-тренировочных занятиях**

1. **Технология личностно-ориентированного обучения**

Ориентирует занимающихся на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у преподавателя появляется возможность работы с каждым воспитанником индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой. Преподаватель имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса.

1. **Игровая технология**

Игровая образовательная технология способствует расширению кругозора, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитию физических качеств, чувства коллективизма. информированности воспитанников о других видах спорта; улучшению спортивных показателей; профилактике сколиоза.

**Группировка подвижных игр по преимущественному** **проявлению физических качеств.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические качества** | **Название игр** |
| Быстрота | Октябрята. Два мороза. К своим флажкам. Салки с выручалкой. Пустое место. Линейная эстафета. День и ночь. Белые медведи. Вызов номеров. Бегуны |
| Скоростно-силовые | Веревочка под ногами. Волк во рву. Зайцы в огороде. Лиса и куры. Прыжки в длину и высоту. Прыжок за прыжком. Парашютисты. Не оступись. Метко в цель. Подвижная цель. Попади в мяч. Снайперы. Охотники и утки. Кто дальше бросит. Заставь отступить и др. |
| Выносливость | Не давай мяч водящему. Салки простые. Салки по кругу. Встречная эстафета. Команда быстроногих. Мяч ловцу. Гонки с выбыванием. |
| Сила | Тяни в круг. Бой петухов. Выталкивание из круга. Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Бег раков. Эстафета с набивными мячами. |
| Ловкость | Прыгуны и ползуны. Кувырок с мячом. Навстречу удочке. Эстафета с лазанием и перелазанием. Бег пингвинов. Эстафета с преодолением препятствий. |

1. **Технология проблемного обучения**

Технология проблемного обучения дает возможность преподавателю определить уровень сопротивляемости занимающихся к условиям, которые могут возникнуть при участии в соревнованиях. При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий с учетом результатов применения технологии проблемного обучения преподаватель имеет возможность проводить психологическую работу, направленную на преодоление сложных ситуаций.

1. **Здоровьесберегающая технология**

Здоровьесберегающая технология способствует снижению вероятности травм на учебно-тренировочных занятиях и во время соревнований, способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки, укреплению здоровья воспитанников и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям физической культурой спортом.

**2.4. Практические рекомендации по реализации программы.**

Содержание программы структурировано по разделам - видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. В программе представлены упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в мини-футбол, развитию физических способностей, оценочные материалы, материально-техническое обеспечение и литература.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории мини-футбол в России и мире, изучение правил игры в мини-футбол, правил проведения соревнований, правила судейства, изучение техники безопасности на занятиях. Учащиеся знакомятся с гигиеническими требованиями к занимающимся спортом, с требованиями к спортивной одежде и обуви, знакомятся с оборудованием площадки для игры в мини-футбол, получают сведения о врачебном контроле и самоконтроле. В ходе бесед занимающиеся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия, учащиеся получают представления о судействе игры, жестов судей. Теоретические занятия проводятся в форме 10- 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Физическая подготовка дифференцирована на общую (упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, прыгучести) и специальную подготовку спортсменов (упражнения для развития силы ног и рук, развития скоростных качеств, ловкости). Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят отбор, остановка, ведение, удары. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в защите и нападении, и тактика игры вратаря. Программа предусматривает также контрольные игры и соревнования.

Распределение учебного времени на реализацию видов подготовки в процессе занятий школьной секции «Мини-футбол» представлено в учебно-тематическом плане.

Реализация программы в условиях школы предполагает специфические условия. Предлагая интенсивные упражнения, требующие физического напряжения учащихся, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, нужно физическую нагрузку повышать постепенно, увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

При выполнении упражнений на быстроту и точность движений сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед учащимися такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации учащиеся должны научиться выполнять любые функции в команде. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно выполнять удары по мячу, остановку его, ведение и отбор. Только после того как учащийся овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации.

Мини-футбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным футболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных, психофизических особенностей детей с ограниченными возможностями здоровья, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Программа предусматривает следующие формы учебной деятельности учащихся:

- фронтальная (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);

- индивидуальная (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);

- групповая (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности).

Программа построена в соответствии с принципами обучения и воспитания детей с умственной отсталостью. Основное внимание уделяется принципам: доступности изучаемого, последовательности и систематичности, повторяемости учебного материала, практической значимости. Одним из важных требований проведения занятий по «Мини-футболу» является применение принципа индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся в ходе занятий.

Слабая познавательная активность у учащихся с нарушением интеллекта создаёт определённые трудности в формировании знаний, умений, навыков здорового образа жизни. Прочное усвоение теоретического материала базируется на многократном его повторении с постепенным усложнением и дополнением. Знания о здоровом образе жизни сообщаются детям в форме: кратких бесед, рассказов, простейших проблемных ситуаций, познавательных игр в начале или в ходе всего занятия. В процессе обучения широко используются словесные, наглядные и практические методы. Специфика их применения диктуется особенностями познавательной деятельности детей с интеллектуальной недостаточностью. Ученики не могут одновременно усвоить большой объем материала, значит необходимо деление его на небольшие части. Кроме того, материал, сообщаемый только в словесной форме, неподкрепленный наглядностью или практическими действиями, плохо понимается школьниками, не запоминается, а следовательно важно сочетать эти методы.

Главные принципы в изучении теоретического материала:

• минимум информации – максимум мотивации;

• опора на субъектный опыт ребенка;

• опора на ведущие потребности ребенка в безопасности, в игре;

• реализация личностной модели взаимодействия педагога и учащихся;

• сочетание общепедагогических принципов (наглядности, систематичности, последовательности, доступности).

При изучении практической части программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятиях с учащимися с умственной отсталостью большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом психофизических особенностей детей и особенностей спортивной специализации.

**Список литературы**

Литература для учителя:

* 1. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
  2. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
  3. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
  4. Настольная книга учителя физической культуры/ Под. ред. проф. Л.Б. Кофмана: Авт.- сост. Г.И. Погадаев. - М.: Физкультура и спорт,1998.
  5. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).

6. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. Авторы – составители: Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Москва. «Человек» 2011.

7. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений /Под. ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М.Портнова.- М.: Издательский центр «Академия», 2001..

Литература для учащихся**:**

1. 101 упражнение для юных футболистов (возраст 12 - 16 лет) М. Кук, пер.с англ. Л.Зароховича.-М;АСТ:Астрель,2007г.
2. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5-7кл. - М.: Просвещение, 2013.

Электронные образовательные ресурсы

<http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com> - сеть творческих учителей физической культуры

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура) - сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru> - учительский портал

**Приложение 1. «Подвижные игры с элементами футбола»**

**Передачи мяча ногами**

Игроки делятся на две команды (по 5-6 человек), каждая выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или шире. Получается 2 круга. Игроки в кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов и кладут перед собой мяч. Стоящие по кругу могут отметить свои места чёрточками или кружочками. По общему сигналу стоящие в центре игроки передают ногой мяч вторым номерам, получают его обратно и передают третьим. Получив от них пас, передают мяч четвёртым номерам и т.д.Правила запрещают пропускать кого-либо из игроков, стоящих в кругу. Мяч можно передавать с обязательной остановкой его стопой или же с ходу без остановки, что быстрее, хотя и сложнее. Это оговаривается заранее.

**Передача мяча головой**

Построение как и в первой игре, но перед началом мяч находится не у центрального, а у второго номера, стоящего в кругу. По сигналу он выбрасывает мяч руками центральному игроку (первому номеру), а тот отбивает мяч головой в руки третьему номеру, который снова выбрасывает его центральному. Затем мяч отбивается головой четвёртому, пятому и т.д. Каждый игрок должен побывать в середине круга и потренироваться в точных (пусть и недалёких) передачах мяча. Важно, чтобы величина кругов была одинаковой, а мяч, упавший на землю, был подобран игроком и с места падения послан по назначению.

**Передай пас**

Каждая команда делится на две группы, которые выстраиваются напротив друг друга. Игрок ногой передаёт мяч через площадку партнёру. Тот, кому адресован мяч, останавливает его и посылает мяч следующему игроку. Последний, получив пас, берёт мяч в руки. Отрабатывая технику вбрасывания мяча из аута и приёма мяча, игру проводят следующим образом. Мяч бросают стоящему напротив двумя руками из-за головы, а тот останавливает его ногой или головой, после чего берёт мяч в руки и делает бросок следующему игроку с противоположной стороны.

**Передача мячей по кругу**

В центре площадки очерчивают круг диаметром 12-16м. Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый-второй. Каждая команда получает по мячу, которые находятся у игроков, стоящих рядом друг с другом. По звуковому сигналу каждая команда начинает как можно быстрее передавать мяч по кругу: первые номера – по часовой стрелке, вторые – против, пытаясь обогнать другую команду. Победителем становится команда, которой удаётся первой закончить передачу мячей. Мяч должен передаваться в строгой последовательности, игрокам не разрешается ловить мяч другой команды или затруднять передачу мяча.

**Светофор**

Игроки ведут мяч по залу, как и куда они хотят; по команде преподавателя «зелёный свет» - только в указанном направлении, по команде «красный свет» игроки останавливают мяч. Можно применять зрительные сигналы в виде красных и зелёных кружочков.

**Футбол через скамейки**

Играющие делятся на 4 команды по 3 - 4 человека, каждая; команда располагается на боковой линии 1/2 поля баскетбольной (гандбольной) площадки. Между командами поставлено несколько скамеек. Играют волейбольным мячом. По жребию определяют, кто начинает.Мяч после отскока от пола ударом серединой подъема или внутренней стороны стопы посылают через скамейки на другую сторону площадки. Останавливать (не ловить) мяч можно руками или любой частью тела. Каждая команда может бить по мячу трижды, т.е. одним из трех ударов - первым, вторым или третьим - мяч должен быть послан на другую половину площадки.

**Приложение 2. «Конспект занятия»**

**Тема занятия:** *Техника выполнения удара по мячу внутренней стороной стопы.*

**Цель занятия:** Обучить технике выполнения удара внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу (постановка опорной ноги, ударное движение).

**Задачи занятия:**

**Образовательные:** - Обучить технике выполнения удара внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу (постановка опорной ноги, ударное движение).

**Коррекционно-развивающие:**

развитие двигательных качеств – быстроты, координацию движений;

развитие внимания;

развитие умения планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям

развитие коммуникативных навыков учащихся, умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям

формирование умения общаться со сверстниками в коллективных действиях в игре, принимать решения и нести ответственность за них.

**Воспитательные:**

воспитание морально волевых качеств, дисциплинированности и чувства коллективизма, честности и отзывчивости; трудолюбия, инициативности, творческого отношения к деятельности;

формирование познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

**Оздоровительные:**

укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Этапы*** | ***Содержание*** | ***Методические указания*** |
| **Подготовительная часть**  ***15 минут*** | Построение, сдача рапорта,  сообщение задач занятия.  «Сегодня мы начинаем изучать новый прием в футболе- удар по мячу внутренней стороной стопы. Умеем ли мы ударять по мячу так, чтобы он летел в нужном нам направлении? Какую роль выполняет это умение для победы в футболе? В других спортивных играх? Приведите примеры.  1. Ходьба в колонну:  - на пятках, руки на поясе;  - на носках, руки в стороны  2. Медленный бег в равномерном темпе  3. Прыжки:  - приставным шагом правым, левым боком;  - попеременным скрёстным шагом правым, левым боком;  - на правой и левой ноге;  4. Выпады:  1-выпад левой  2-то же правой  5. Бег с изменением направления  6.Комплекс упражнений на растяжение и расслабление  C:\Documents and Settings\Администратор\Рабочий стол\64.jpg | Четкая сдача рапорта. Лопатки сведены, смотреть вперед.  Обращать внимание занимающихся на  осанку  Правым боком по одной стороне зала, левым — подругой стороне  По диагонали на правой ноге, лицевую - шагом; по другой диагонали на левой, лицевую — шагом.  Выпады выполнять глубже  Изменять направление по сигналу на 180 градусов |
| **Основная часть**  ***27 минут*** | 1.Показ и объяснение техники выполнения удара  2.Стоя на месте, выполнение махов бьющей ногой вперед с разворотом стопы на 90 градусов.  3.Выполнение удара по мячу в стенку.  4.Выполнение удара по мячу в стенку с одного шага  5.В парах выполнение передачи внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.  **6.Подвижная игра «Передача мячей по кругу».**  Подготовка. В центре площадки очерчивают круг диаметром 12 -16 м. Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый - второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Каждая команда получает по мячу (футбольному), которые находятся у игроков, стоящих рядом друг с другом. Описание игры. По звуковому сигналу тренера каждая команда начинает как можно быстрее передавать мяча по кругу: первые номера против часовой стрелки, вторые - по часовой стрелке, пытаясь обогнать другую команду. Победителем становится команда, которой удается это сделать. Правила.  1.Мяч должен передаваться только в строгой последовательности.  2. Игрокам не разрешается ловить мяч другой команды или затруднять ей передачу мяча. | Выполняют учебные действия, используя речь для регуляции своей деятельности.  Слушают, выполняют упражнение.  Самоконтроль правильности выполнения упражнений |
| **Заключитель-ная часть**  ***3 мин*** | Упражнения на восстановление дыхания:  C:\Documents and Settings\Администратор\Рабочий стол\domashnyaya-gimnastika-dlya-rebenka-luchshie-uprazhneniya.jpg  - Какие упражнения вы сегодня выполняли на занятии?  - С какой целью вы их выполняли?  Домашнее задание. | Обратить внимание обучающихся на ритме дыхания, сохранения правильной осанки |