

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Астраханской области
«Школа-интернат №1 для обучающихся ограниченными возможностями здоровья»

ПРИНЯТО

Педагогический совет

ГКОУ АО «Школа-интернат №1»

Протокол № 1 от «28» 08 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ №225 от «02» сентября 2024г.

Директор ГКОУ АО «Школа-интернат №1»

Лень

М.А. Лень



**АДАптированная дополнительная
Общеобразовательная общеразвивающая программа**

«МИНИ-ФУТБОЛ, ФУТЗАЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый, базовый

Срок реализации: 2 года

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Разработчик: Исмухамбетов Б.Б.
Боярчук Л.А.

Астрахань,
2024 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	3
I подгруппа.....	11
II подгруппа.....	21
III подгруппа.....	31
Комплекс организационно-педагогических условий.....	42
Список литературы.....	51
Приложение 1.....	54

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол, футзал» (далее – программа) создана с учётом социального заказа в рамках национального проекта «Успех каждого ребенка» для создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 года №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся»
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
5. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09)
6. СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 года №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных

технологий при реализации образовательных программ»;

8. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 года №996-р

10. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол от 03.09.2018 г. №10)

11. Государственная программа Астраханской области «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства Астраханской области от 06.10.2023 года №558-П

12. Распоряжение Правительства Астраханской области от 10.07.2023 г. №250-Пр «Об утверждении Целевой модели дополнительного образования детей»

13. Распоряжение Правительства Астраханской области от 27.05.2024 года №173-Пр «О реализации мероприятий регионального проекта, обеспечивающего достижение целей, показателей и результатов федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»

14. Устав ГКОУ АО «Школа-интернат №1»

15. Положение о дополнительном образовании в ГКОУ АО «Школа-интернат №1»

Данная программа позволяет расширять и углублять знания по физической культуре и функционированию человеческого организма, полученные в общеобразовательном учреждении. Игровые виды спорта способствуют разностороннему развитию личности подростка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Уровень программы – стартовый, базовый

Актуальность программы. Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные спортивные секции, объединения в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции, объединении способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности.

Данная программа способствует удовлетворению важных потребностей и запросов детей и подростков. Программа построена с учетом возрастных особенностей обучающихся, обучение по программе способствует социализации обучающихся.

Новизна программы. Современное состояние физического развития обучающихся 12-17 лет характеризуется невысокой эффективностью, у значительной части подростков отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой. Такая ситуация привела к тому, что возникла необходимость в поиске новых организационных форм занятий, которые бы интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность программы. Систематические занятия спортом (в том числе игровыми видами спорта) совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Кроме того, программа способствует адаптации обучающихся к современным условиям жизни, их самореализации через участие в соревновательных мероприятиях.

Отличительные особенности программы. Отличительные особенности программы заключаются в интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки и соревновательной деятельности, в

подборе теоретического и практического материала, обеспечение быстрого восстановления обучающихся в основном за счет средств общей физической подготовки (ОФП), а также в адаптации к требованиям современного времени, структурное построение (теория и практика чередуются, но практическим занятиям отводится больше часов), оптимальный набор и соотношение времени применяемых средств, методов физической подготовки (широта охватываемого материала, изложенного в программе, его фундаментальность, сочетается с его простотой, занимательностью), особенности психологического сопровождения.

Материал программы предполагает изучение основ футбола и даётся в семи разделах: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная техническая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, игровая практика и соревновательная деятельность.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки:

- принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Цель и задачи программы.

Целью данной программы является создание условий для формирования физически развитой личности, повышения физического развития и подготовленности обучающихся, воспитания личностных качеств, освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта (футбола).

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие задачи:

Образовательные:

- способствовать приобщению обучающихся к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- сформировать интерес к командно-игровым элементам видов спорта;
- сформировать навыки выполнения движений с мячом, элементов техники футбола;
- научить грамотно регулировать свою физическую нагрузку

Развивающие:

- развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания обучающихся;
- создать условия для развития навыков общения и совместной деятельности в коллективе;
- развить координацию движений и основные физические качества.
- развивать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга

Воспитательные:

- способствовать формированию межличностных отношений, направленных на создание в коллективе группы дружественной и непринужденной обстановки;
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно

поставленной цели;

- воспитание воли, дисциплинированности, смелости, настойчивости через занятия игровыми видами спорта.

Коррекционные:

- коррекция координационных способностей (дифференцирование времени-пространства)
- усилия, способности к расслаблению, способности к согласованным движениям рук и ног, межмышечной координации, способности к ориентировке в пространстве);
- коррекция нарушений сенсомоторного развития;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
- коррекция техники основных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки);
- коррекция поведенческих нарушений (гиперактивности, компульсий);
- коррекция психических функций (памяти, внимания, мышления, речи);
- коррекция умения оценки своих действий;
- коррекция суточного двигательного режима во внутренинговочном (каникулярном) периоде;

Профилактические:

- профилактика травматизма на занятиях;
- профилактика девиантного поведения;
- профилактика обострений респираторных заболеваний.

Срок реализации программы.

Программа «Мини-футбол, футзал» рассчитана на 2 года обучения, с детьми в возрасте от 12 до 17 лет в системе дополнительного образования.

1 подгруппа - 144 часа, индивидуальный образовательный маршрут – 72 часа. Возраст: 12-13 лет.

2 подгруппа - 216 часов. Возраст: 12-14 лет.

3 подгруппа - 216 часов. Возраст: 15-17 лет.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся 12-17 лет.

Объем программы и сроки освоения. Программа рассчитана на два года обучения: объем программы – 216 часов;

Режим занятий.

1 подгруппа - 3 раза в неделю по 2 часа (возраст обучающихся 12-13 лет);

2 подгруппа - 6 раз в неделю по 1 часу (возраст обучающихся 12-14 лет).

3 подгруппа - 6 раз в неделю по 1 часу (возраст обучающихся 15-17 лет).

Набор обучающихся в группу по программам производится в начале учебного года, из числа всех желающих без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам (на основании заявления родителей (законных представителей), и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий).

Особенности организации и формы обучения

Формы обучения и виды занятий

Форма обучения – очная. Обучение по программе ведется с использованием различных форм обучения. В зависимости от вида учебного занятия формы обучения могут варьировать по количеству обучающихся (индивидуальная, групповая, коллективная), времени (академический час, астрономический час и т.д.) и месту обучения (аудиторная, внеаудиторная, дистанционная).

При обучении в рамках программы предусмотрены групповые, индивидуальные формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические занятия, участие в соревновательных играх.

При проведении занятий особое внимание необходимо обратить на охрану труда и технику безопасности.

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в одновозрастных и разновозрастных группах обучающихся являющихся основным составом объединения.

Использование педагогом разнообразных форм и методов обучения

способствует сознательному и прочному усвоению обучающимися материала программы.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Содержание образовательной программы I подгруппа

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид подготовки, название раздела программы, тема.	Количество часов			Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение	1	-	1	беседа
2	Теоретическая подготовка	7	-	7	беседа
3	Общая физическая подготовка	6	32	38	диагностика
4	Специальная физическая подготовка	9	30	39	диагностика
5	Технико-тактическая подготовка	12	30	42	диагностика
6	Соревновательная деятельность	2	8	10	соревнования
7	Контрольные занятия	2	3	5	аттестация промежуточная и итоговая
8	Итоговое занятие	1	1	2	Беседа
	Индивидуальный образовательный маршрут	22	50	72	
	итого	62	154	216	

Содержание образовательной программы

Вводное занятие.

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий мини-футболом. Выбор капитана. История развития мини-футбола.

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.

Теоретическая подготовка *(реализуется в рамках практических занятий)*

Теоретическая часть. Гигиенические знания и навыки. Правила закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Правила игры в мини-футбол. Организация и проведение соревнований. Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. История развития мини-футбола в России. Значение и место мини-футбола в системе физического воспитания. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.

Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Понятия «Упражнение и система упражнений общей физической подготовки». Классификация упражнений по направленности воздействия. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей.

Практическая часть.

Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов: поднятие и опускание рук в стороны, сведение и разведение рук вперёд - назад, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; наклоны туловища вперёд, в стороны, то же, в сочетании с движениями рук; круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверху); поднятие и вращение ног в положении лёжа на спине; приседания с различными положениями рук; выпады вперёд, в стороны с наклонами туловища и движениями рук; переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев.

Выполнение легкоатлетических упражнений: ходьба и ее разновидности в различном темпе, с различной шириной шага; бег и его разновидности, с изменением частоты шагов, ширины шагов, темпа и дистанции, с изменением направления движения; с заданием педагога; с ускорением, с переходом на ходьбу; бег с высокого старта с ускорением до 30 м, бег по пересечённой местности (кросс) до 1000 м, бег повторный до 3x10 м.; прыжки и их

разновидности, с одной на две, с двух на две на месте и с продвижением, в стороны, широкими шагами, тройные, пятерные, через скакалку, через скамейку с подтягиванием колен к груди.; выпрыгивание из приседа вверх, с доставанием предмета.

Выполнение акробатических упражнений: перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; стойка на лопатках; из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Участие в подвижных играх: «Рыбак и рыбы», «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу», «Лапта», «Футбол через сетку», «Защита укрепления», «Мяч среднему», «Вызов номеров», «Круговая лапта».

Участие в эстафетах с бегом, прыжками, преодолением препятствий, переноской мячей.

Участие в спортивных играх: ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

Практическая часть. Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному) ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа.

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

Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, набивными мячами, в тренажерном зале.

Участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом».

Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазанием.

Техническо- тактическая подготовка

Теоретическая часть. Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол: прямой и резаный удар по мячу, точность удара, траектория полёта мяча после удара, обманные движения (финты), отбор мяча, передача мяча, остановка мяча, ведение мяча. Определение игровых амплуа. Техника игры вратаря. Классические комбинации в стандартных ситуациях.

Практическая часть. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника.

Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, броска мяча рукой; падения перекатом.

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и с крестным шагом (влево и вправо). Выполнение прыжков вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега; поворотов во время бега налево и направо; остановок во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Выполнение ударов по мячу правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Выполнение ударов после остановки, ведения, посылая мяч низом на короткое и среднее расстояние. Выполнение

ударов по летящему мячу внутренней стороной стопы. Выполнение ударов на точность: в ноги партнёру, в ворота, в цель, на ходу двигающемуся партнёру. Выполнение остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Выполнение остановки внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий. Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Выполнение финтов после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади, ложный замах ногой для сильного удара по мячу. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Выполнение ввода мяча: из-за боковой линии, под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру. Выполнение основной стойки вратаря; передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, с крестным шагом и скачками на двух ногах; ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча: на высоте груди и живота без прыжка, в прыжке, без падения. Выполнение быстрого подъёма с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Выполнение броска мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м.

Тактическая подготовка.

Теоретическая часть. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра. Индивидуальные и групповые тактические действия. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Комбинация «игра в стенку». Выведение позиции мяча и игроков в стандартное положение.

Практическая часть. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Выполнение передачи в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткой или средней передачи, низом или верхом. Выполнение комбинации «игру в стенку» при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, ввод мяча из - за боковые линии (не менее одной по каждой группе).

Индивидуальные действия: выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т. е. осуществление «закрывания»; выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря: правильная позиция в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, ввод мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном

и свободном ударах вблизи своих ворот. Определение игровой ситуации и осуществление отбора мяча изученным способом. Участие в учебных и тренировочных играх.

Соревновательная деятельность.

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по мини-футболу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов соревновательной деятельности.

Практическая часть. Участие в соревнованиях различного уровня, в образовательной организации, муниципалитете, городе, районе, области, крае, республике.

Промежуточная аттестация.

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и СФП, ТТП.

Итоговое занятие.

Теоретическая часть. Подведение итогов учебного года, вручение грамот, дипломов по результатам соревновательной деятельности первого года обучения. Объявление итогов промежуточной аттестации. Задание для самостоятельных заданий на летний период.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
3-4	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2
5-6	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2
7-8	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2
9-10	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2
11-12	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2
13-14	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2
15-16	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2
17-18	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2
19-22	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	4
23-26	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	4
27-30	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	4
31	Подвижные игры.	1
32-35	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	4
36-37	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2
38-41	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	4
42-45	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	4
46	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	1
47-48	Товарищеская игра.	2
49	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1
50-51	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2
52-53	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2
54-55	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2
56-58	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	3
59-61	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	3
62-63	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2
64-67	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	4
68-69	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2
70-72	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	3
73-74	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2

75-76	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2
77-78	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2
79-81	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	3
82-84	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	3
85-86	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2
87	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1
88-89	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2
90-91	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2
92-93	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2
94-95	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2
96-98	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	3
99	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1
100-102	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	3
103-105	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	3
106-108	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	3
109-111	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	3
112-114	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	3
115-116	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2
117-119	Товарищеская игра	3
120-122	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	3
123-124	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2
125-127	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	3
128-129	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	2
130-131	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2
132-133	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2
134-137	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	4
138-139	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2
140-141	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2
142-143	Игра на опережение, старты из различных положений.	2
144-145	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2
146-147	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	2
148-149	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
150-152	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	3
153-155	Прием мяча различными частями тела.	3
156-158	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	3
159-160	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2
161-163	Двусторонняя учебная игра.	3
164-165	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2

166-167	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	2
168-169	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	2
170-171	Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	2
172-174	Двусторонняя учебная игра.	3
175-177	Индивидуальные действия с мячом. Использование изученных способов ударов по мячу.	3
178-181	Передача мяча в ноги партнёру, на свободное место, на удар. Короткая или средняя передача, низом или верхом. Комбинация "игра в стенку".	4
182-184	Комбинации при свободном ударе. Комбинации при штрафном ударе. Комбинации при угловом ударе. Комбинации при вбрасывании мяча.	3
185-186	Закрывание опекаемого игрока. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча.	2
187-189	Отбор мяча изученным способом. Противодействие комбинации "стенка". Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.	3
190-191	Тактика вратаря. Учебная игра. Тактика игры в атаке. ОФП.	2
192-193	Комбинации с участием вратаря. Учебная игра. Тактика игры в обороне. ОФП.	2
194-196	Совершенствование исполнения технических элементов. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП.	3
197-198	Совершенствование ударов мяча по воротам. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП.	2
199-200	Совершенствование ударов мяча по воротам. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП.	2
201-202	Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом. Подвижные игры с элементами мини-футбола. Учебная игра. Тактика игры в атаке. ОФП.	2
203-204	Тактика игры вратаря. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП.	2
205-216	Игровая практика	12
		216

Содержание образовательной программы II подгруппа

Учебно-тематический план

№п\п	Вид подготовки, название раздела программы, тема.	Количество часов			Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение	1	-	1	беседа
2	Теоретическая подготовка	7	-	7	беседа
3	Общая физическая подготовка	10	48	58	диагностика
4	Специальная физическая подготовка	13	46	59	диагностика
5	Технико-тактическая подготовка	22	40	62	диагностика
6	Соревновательная деятельность	2	8	10	соревнования
7	Контрольные занятия	2	3	5	аттестация промежуточная и итоговая
8	Итоговое занятие	1	1	2	Беседа
9	Игровая практика	-	12	12	игра
	итого	58	158	216	

Содержание образовательной программы

Вводное занятие.

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий мини-футболом. Выбор капитана. История развития мини-футбола.

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.

Теоретическая подготовка (реализуется в рамках практических занятий)

Теоретическая часть. Гигиенические знания и навыки. Правила закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Правила игры в мини-футбол. Организация и проведение соревнований. Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. История развития мини-футбола в

России. Значение и место мини-футбола в системе физического воспитания. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.

Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Понятия «Упражнение и система упражнений общей физической подготовки». Классификация упражнений по направленности воздействия. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей.

Практическая часть. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов: поднимание и опускание рук в стороны, сведение и разведение рук вперёд - назад, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; наклоны туловища вперёд, в стороны, то же, в сочетании с движениями рук; круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверху); поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине; приседания с различными положениями рук; выпады вперёд, в стороны с наклонами туловища и движениями рук; переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев.

Выполнение легкоатлетических упражнений: ходьба и ее разновидности в различном темпе, с различной шириной шага; бег и его разновидности, с изменением частоты шагов, ширины шагов, темпа и дистанции, с изменением направления движения; с заданием педагога; с ускорением, с переходом на ходьбу; бег с высокого старта с ускорением до 30 м, бег по пересечённой местности (кросс) до 1000 м, бег повторный до 3х10 м.; прыжки и их разновидности, с одной на две, с двух на две на месте и с продвижением, в стороны, широкими шагами, тройные, пятерные, через скакалку, через скамейку с подтягиванием колен к груди.; выпрыгивание из приседа вверх, с доставанием предмета.

Выполнение акробатических упражнений: перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; стойка на лопатках; из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Участие в подвижных играх: «Рыбак и рыбы», «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу», «Лапта», «Футбол через сетку», «Защита укрепления», «Мяч среднему», «Вызов номеров», «Круговая лапта».

Участие в эстафетах с бегом, прыжками, преодолением препятствий, переноской мячей.

Участие в спортивных играх: ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

Практическая часть. Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному) ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа.

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

Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале.

Участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом».

Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазанием.

Техническо- тактическая подготовка

Теоретическая часть. Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол: прямой и резаный удар по мячу, точность удара, траектория полёта мяча после удара, обманные движения (финты), отбор мяча, передача мяча, остановка мяча, ведение мяча. Определение игровых амплуа. Техника игры вратаря. Классические комбинации в стандартных ситуациях.

Практическая часть. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника.

Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, броска мяча рукой; падения перекатом.

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и с крестным шагом (влево и вправо). Выполнение прыжков вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега; поворотов во время бега налево и направо; остановок во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Выполнение ударов по мячу правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Выполнение ударов после остановки, ведения, посылая мяч низом на короткое и среднее расстояние. Выполнение ударов по летящему мячу внутренней стороной стопы. Выполнение ударов на точность: в ноги партнёру, в ворота, в цель, на ходудвигающемуся партнёру. Выполнение остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Выполнение остановки внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий. Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы правой, левой ногой и поочередно; по

прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Выполнение финтов после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади, ложный замах ногой для сильного удара по мячу. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Выполнение ввода мяча: из-за боковой линии, под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру. Выполнение основной стойки вратаря; передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, с крестным шагом и скачками на двух ногах; ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча: на высоте груди и живота без прыжка, в прыжке, без падения. Выполнение быстрого подъёма с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Выполнение броска мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м.

Тактическая подготовка.

Теоретическая часть. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра. Индивидуальные и групповые тактические действия. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Комбинация «игра в стенку». Выведение позиции мяча и игроков в стандартное положение.

Практическая часть. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Выполнение передачи в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткой или средней передачи, низом или верхом. Выполнение комбинации «игру в стенку» при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, ввод мяча из - за боковые линии (не менее одной по каждой группе).

Индивидуальные действия: выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т. е. осуществление «закрывания»; выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря: правильная позиция в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, ввод мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Определение игровой ситуации и осуществление отбора мяча изученным способом. Участие в учебных и тренировочных играх.

Соревновательная деятельность.

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по мини-футболу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов соревновательной деятельности.

Практическая часть. Участие в соревнованиях различного уровня, в образовательной организации, муниципалитете, городе, районе, области, крае, республике.

Промежуточная аттестация.

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и СФП, ТТП.

Итоговое занятие.

Теоретическая часть. Подведение итогов учебного года, вручение грамот, дипломов по результатам соревновательной деятельности первого года обучения. Объявление итогов промежуточной аттестации. Задание для самостоятельных заданий на летний период.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
3-4	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2
5-6	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2
7-8	Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2
9-10	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2
11-12	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2
13-14	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2
15-16	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2
17-18	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2
19-22	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	4
23-26	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	4
27-30	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	4
31	Подвижные игры.	1
32-35	Обучение ударом по неподвижному мячу,	4

	чеканка мяча.	
36-37	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2
38-41	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	4
42-45	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	4
46	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	1
47-48	Товарищеская игра.	2
49	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1
50-51	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2
52-53	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2
54-55	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2
56-58	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	3
59-61	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	3
62-63	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2
64-67	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	4
68-69	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2
70-72	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	3
73-74	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
75-76	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2
77-78	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2
79-81	Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	3
82-84	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	3
85-86	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2
87	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1
88-89	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2
90-91	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2
92-93	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2
94-95	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2
96-98	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	3
99	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1
100-102	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	3
103-105	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	3
106-108	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	3
109-111	Изучение технических приемов, прием мяча грудью.	3

	Двусторонняя учебная игра.	
112-114	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	3
115-116	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2
117-119	Товарищеская игра	3
120-122	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	3
123-124	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2
125-127	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	3
128-129	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	2
130-131	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2
132-133	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2
134-137	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	4
138-139	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2
140-141	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2
142-143	Игра на опережение, старты из различных положений.	2
144-145	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2
146-147	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	2
148-149	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
150-152	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	3
153-155	Прием мяча различными частями тела.	3
156-158	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	3
159-160	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2
161-163	Двусторонняя учебная игра.	3
164-165	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2
166-167	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	2
168-169	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	2
170-171	Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	2
172-174	Двусторонняя учебная игра.	3
175-177	Индивидуальные действия с мячом. Использование изученных способов ударов по мячу.	3
178-181	Передача мяча в ноги партнёру, на свободное место, на удар. Короткая или средняя передача, низом или верхом. Комбинация "игра в стенку".	4
182-184	Комбинации при свободном ударе. Комбинации при штрафном ударе. Комбинации при угловом ударе. Комбинации при вбрасывании мяча.	3
185-186	Закрывание опекаемого игрока. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча.	2
187-189	Отбор мяча изученным способом. Противодействие комбинации "стенка". Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.	3
190-191	Тактика вратаря. Учебная игра. Тактика игры в атаке. ОФП.	2
192-193	Комбинации с участием вратаря. Учебная игра. Тактика игры в обороне. ОФП.	2
194-196	Совершенствование исполнения технических элементов. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП.	3
197-198	Совершенствование ударов мяча по воротам. Подвижные игры с	2

	элементами мини-футбола. ОФП.	
199-200	Совершенствование ударов мяча по воротам. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП.	2
201-202	Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом. Подвижные игры с элементами мини-футбола. Учебная игра. Тактика игры в атаке. ОФП.	2
203-204	Тактика игры вратаря. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП.	2
205-216	Игровая практика	12
		216

Содержание образовательной программы III подгруппа

Учебно-тематический план

№п/п	Вид подготовки, название раздела программы, тема.	Количество часов			Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение	1	-	1	беседа
2	Теоретическая подготовка	7	-	7	беседа
3	Общая физическая подготовка	10	48	58	диагностика
4	Специальная физическая подготовка	13	46	59	диагностика
5	Технико-тактическая подготовка	22	40	62	диагностика
6	Соревновательная деятельность	2	8	10	соревнования
7	Контрольные занятия	2	3	5	аттестация промежуточная и итоговая
8	Итоговое занятие	1	1	2	Беседа
9	Игровая практика	-	12	12	игра
	итого	58	158	216	

Содержание образовательной программы

Вводное занятие.

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий мини-футболом. Выбор капитана. История развития мини-футбола.

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.

Теоретическая подготовка (реализуется в рамках практических занятий)

Теоретическая часть. Гигиенические знания и навыки. Правила закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Правила игры в мини-футбол. Организация и проведение соревнований. Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. История развития мини-футбола в

России. Значение и место мини-футбола в системе физического воспитания. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.

Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Понятия «Упражнение и система упражнений общей физической подготовки». Классификация упражнений по направленности воздействия. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей.

Практическая часть. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов: поднимание и опускание рук в стороны, сведение и разведение рук вперёд - назад, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; наклоны туловища вперёд, в стороны, то же, в сочетании с движениями рук; круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверху); поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине; приседания с различными положениями рук; выпады вперёд, в стороны с наклонами туловища и движениями рук; переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев.

Выполнение легкоатлетических упражнений: ходьба и ее разновидности в различном темпе, с различной шириной шага; бег и его разновидности, с изменением частоты шагов, ширины шагов, темпа и дистанции, с изменением направления движения; с заданием педагога; с ускорением, с переходом на ходьбу; бег с высокого старта с ускорением до 30 м, бег по пересечённой местности (кросс) до 1000 м, бег повторный до 3х10 м.; прыжки и их разновидности, с одной на две, с двух на две на месте и с продвижением, в стороны, широкими шагами, тройные, пятерные, через скакалку, через скамейку с подтягиванием колен к груди.; выпрыгивание из приседа вверх, с доставанием предмета.

Выполнение акробатических упражнений: перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; стойка на лопатках; из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Участие в подвижных играх: «Рыбак и рыбы», «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу», «Лапта», «Футбол через сетку», «Защита укрепления», «Мяч среднему», «Вызов номеров», «Круговая лапта».

Участие в эстафетах с бегом, прыжками, преодолением препятствий, переноской мячей.

Участие в спортивных играх: ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

Практическая часть. Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному) ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа.

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

Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале.

Участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом».

Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазанием.

Техническо- тактическая подготовка

Теоретическая часть. Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол: прямой и резаный удар по мячу, точность удара, траектория полёта мяча после удара, обманные движения (финты), отбор мяча, передача мяча, остановка мяча, ведение мяча. Определение игровых амплуа. Техника игры вратаря. Классические комбинации в стандартных ситуациях.

Практическая часть. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника.

Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, броска мяча рукой; падения перекатом.

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и с крестным шагом (влево и вправо). Выполнение прыжков вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега; поворотов во время бега налево и направо; остановок во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Выполнение ударов по мячу правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Выполнение ударов после остановки, ведения, посылая мяч низом на короткое и среднее расстояние. Выполнение ударов по летящему мячу внутренней стороной стопы. Выполнение ударов на точность: в ноги партнёру, в ворота, в цель, на ходудвигающемся партнёру. Выполнение остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Выполнение остановки внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий. Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы правой, левой ногой и поочередно; по

прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Выполнение финтов после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади, ложный замах ногой для сильного удара по мячу. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Выполнение ввода мяча: из-за боковой линии, под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру. Выполнение основной стойки вратаря; передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, с крестным шагом и скачками на двух ногах; ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча: на высоте груди и живота без прыжка, в прыжке, без падения. Выполнение быстрого подъёма с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Выполнение броска мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м.

Тактическая подготовка.

Теоретическая часть. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра. Индивидуальные и групповые тактические действия. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Комбинация «игра в стенку». Выведение позиции мяча и игроков в стандартное положение.

Практическая часть. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Выполнение передачи в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткой или средней передачи, низом или верхом. Выполнение комбинации «игру в стенку» при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, ввод мяча из - за боковые линии (не менее одной по каждой группе).

Индивидуальные действия: выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т. е. осуществление «закрывания»; выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря: правильная позиция в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, ввод мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Определение игровой ситуации и осуществление отбора мяча изученным способом. Участие в учебных и тренировочных играх.

Соревновательная деятельность.

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по мини-футболу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов соревновательной деятельности.

Практическая часть. Участие в соревнованиях различного уровня, в образовательной организации, муниципалитете, городе, районе, области, крае, республике.

Промежуточная аттестация.

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и СФП, ТТП.

Итоговое занятие.

Теоретическая часть. Подведение итогов учебного года, вручение грамот, дипломов по результатам соревновательной деятельности первого года обучения. Объявление итогов промежуточной аттестации. Задание для самостоятельных заданий на летний период.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
3-4	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2
5-6	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2
7-8	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2
9-10	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2
11-12	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2
13-14	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2
15-16	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2
17-18	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2
19-22	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	4
23-26	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	4
27-30	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	4
31	Подвижные игры.	1
32-35	Обучение ударом по неподвижному мячу,	4

	чеканка мяча.	
36-37	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2
38-41	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	4
42-45	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	4
46	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	1
47-48	Товарищеская игра.	2
49	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1
50-51	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2
52-53	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2
54-55	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2
56-58	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	3
59-61	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	3
62-63	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2
64-67	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	4
68-69	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2
70-72	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	3
73-74	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
75-76	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2
77-78	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2
79-81	Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	3
82-84	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	3
85-86	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2
87	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1
88-89	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2
90-91	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2
92-93	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2
94-95	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2
96-98	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	3
99	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1
100-102	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	3
103-105	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	3
106-108	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	3
109-111	Изучение технических приемов, прием мяча грудью.	3

	Двусторонняя учебная игра.	
112-114	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	3
115-116	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2
117-119	Товарищеская игра	3
120-122	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	3
123-124	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2
125-127	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	3
128-129	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	2
130-131	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2
132-133	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2
134-137	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	4
138-139	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2
140-141	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2
142-143	Игра на опережение, старты из различных положений.	2
144-145	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2
146-147	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	2
148-149	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
150-152	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	3
153-155	Прием мяча различными частями тела.	3
156-158	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	3
159-160	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2
161-163	Двусторонняя учебная игра.	3
164-165	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2
166-167	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	2
168-169	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	2
170-171	Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	2
172-174	Двусторонняя учебная игра.	3
175-177	Индивидуальные действия с мячом. Использование изученных способов ударов по мячу.	3
178-181	Передача мяча в ноги партнёру, на свободное место, на удар. Короткая или средняя передача, низом или верхом. Комбинация "игра в стенку".	4
182-184	Комбинации при свободном ударе. Комбинации при штрафном ударе. Комбинации при угловом ударе. Комбинации при вбрасывании мяча.	3
185-186	Закрывание опекаемого игрока. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча.	2
187-189	Отбор мяча изученным способом. Противодействие комбинации "стенка". Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.	3
190-191	Тактика вратаря. Учебная игра. Тактика игры в атаке. ОФП.	2
192-193	Комбинации с участием вратаря. Учебная игра. Тактика игры в обороне. ОФП.	2
194-196	Совершенствование исполнения технических элементов. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП.	3
197-198	Совершенствование ударов мяча по воротам. Подвижные игры с	2

	элементами мини-футбола. ОФП.	
199-200	Совершенствование ударов мяча по воротам. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП.	2
201-202	Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом. Подвижные игры с элементами мини-футбола. Учебная игра. Тактика игры в атаке. ОФП.	2
203-204	Тактика игры вратаря. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП.	2
205-216	Игровая практика	12
		216

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей, предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формируется культура здоровья – отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- проявляются личностные качества, обеспечивающие осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- сформирована потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- проявляется способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевого приоритета при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействия с людьми;

- обучающиеся умеют адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- обучающиеся способны рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- обучающиеся умеют противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- сформировано формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты (приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой):

Обучающиеся знают

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Обучающиеся умеют

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- владеют умениями и навыками применять технические и тактические приемы игры в футбол.

Комплекс организационно-педагогических условий
Условия реализации программы, материальное обеспечение

Для эффективной реализации программы необходимы определённые условия:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 15 человек и отвечающего правилам СанПин;
- регулярное посещение обучающимися занятий;
- наличие необходимого оборудования

Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации программы необходимы помещение (спортивный зал), соответствующее СанПиН, а также следующие материалы и оборудование:

Наименование	Кол-во ед.
Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте	1
Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой	1
Манишка	30
Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг	5
Мяч баскетбольный	10
Мяч волейбольный	10
Мяч мини-футбольный	10
Фишки (конусы) тренировочные	15
Насос для накачивания мячей	2
Перчатки вратарские	2
Комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1кг, 2кг, 3кг	5
Свисток	2
Секундомер	2
Комплект утяжелителей для рук, 500г	10
Комплект утяжелителей для ног, 500г	10

Скакалка	15
Стойка для обводки	15
Сетка для переноса мячей	2
Корзина для хранения мячей	2

Кадровое обеспечение программы

Программу реализует педагог дополнительного образования, который владеет необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы: имеет опыт работы с обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированными социально ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремленность, эмпатия, тактичность и др.), а также обладает необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области.

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий спортивную подготовку по данным видам спорта и соответствующее образование.

Формы аттестации

Аттестация проводится в следующих формах: промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Промежуточная аттестация проводится по завершению полугодия или года обучения в форме опросов, игр, бесед.

Итоговая аттестация проводится по окончании изучения всей программы в форме тестовых опросов, соревновательных игр.

- Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

- Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей.

Контроль и отслеживание результатов деятельности проводится с целью выявления уровня развития специальных навыков, знаний обучающихся с целью коррекции процесса обучения и учебно-познавательной деятельности обучающихся.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные методы и способы:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, конкурсах;
- игровые занятия.

Аттестация по технико-тактической подготовке по футболу проводится на основании экспертной оценки преподавателя выполнения обучающимися технико-тактических приемов в процессе учебных занятий, улучшения показателей.

Механизм оценивания образовательных результатов

Оценочные материалы

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

№ п/п	Упражнения Единица измерения		норматив	
			мальчики	девочки
1	Бег 10 м с высокого старта	с	не более 2,3	не более 2,4
2	Бег 30 м. с высокого старта	с	не более 6,9	не более 7,1
3	Бег 60 м. с высокого старта	с	не более 12,1	не более 12,4
4	Бег челночный 3х10 с высокого старта	с	не более 10,3	не более 10,6
5	Бег челночный 5х6 м с высокого старта	с	не более 12,4	не более 12,6
6	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с	см	не менее 110	не менее 105

	приземление на обе ноги			
7	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее 330	не менее 270
8	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее 10	не менее 10
9	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	не менее 8	не менее 4

Техническая подготовка

1. Удары по воротам на точность. Выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (мальчики 10-12 лет - расстояния 11м). Футболисты 11-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Выполняется с линии ворот (30 м от линии штрафной площади) вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые два метра ставятся еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение 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.

Вратари выполняют следующие упражнения:

1. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов). Выполняется по коридору шириной 10 м.

2. Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 м., разбег не более четырех шагов.

Уровень освоения программы

Уровень программ стартовый, базовый, предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) – это возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по конкретному направлению деятельности; развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, детской одаренности.

Для родителей – это возможность понять устойчивость интересов своего ребенка.

Для педагогов – это возможность разработать программу с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

Основные методы обучения

Основные специфические средства спортивной тренировки

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные. Избранные соревновательные упражнения - это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения игры в футбол. Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально подготовительного упражнения состоит в том, чтобы

ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае. Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки обучающегося. Общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств обучающегося, повысить его общую тренированность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

Словесный метод – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности.

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний - слово) - рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;

2. Наглядные (источник знаний - образ) - демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;

3. Практические (источник знаний - опыт) - упражнения, соревнования.

Педагогические технологии, используемые в учебно-воспитательном процессе:

- Технология лично - ориентированного обучения – позволяет максимально развивать индивидуальные познавательные способности обучающихся на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Основу данной технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.

- Технология разноуровневого обучения – позволяет создать условия

для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую уровню его развития (разноуровневые задания, индивидуальные образовательные маршруты).

- Здоровьесберегающие технологии – направлены на сохранение здоровья, создание максимально возможных условий для развития духовного, эмоционального, личностного здоровья, повышения работоспособности обучающихся (чередование различных видов деятельности, физкультминутки, комплекс упражнений на снятие усталости, положительный психологический климат на занятии).

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - направлена на воспитание у обучающихся нравственных черт и волевых качеств.

Программа учитывает особенности психофизического развития детей с умственной отсталостью, индивидуальные возможности; обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию детей с ОВЗ.

У этой категории обучающихся нарушена первая ступень познания – ощущение и восприятие. Нарушен процесс мышления, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация, логическое мышление, что выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта. Особенности восприятия и осмысления детьми материала неразрывно связаны с особенностями их памяти. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне.

Воля - это сознательная активность спортсмена, направленная на преодоление трудностей, на достижение поставленной цели. Воля воспитывается в процессе преодоления трудностей, возникших во время тренировок и соревнований, страха перед трудным элементом, болезненных ощущений или неблагоприятных условий внешней среды (жара, холод, высокая влажность и др.), соблюдение установленного режима дня, подчинение правилам спортивных соревнований, выполнение

дисциплинарных требований на учебно-тренировочных занятиях и т.д. Волевые усилия всегда носят осознанный характер.

Экстремальное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояния нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в существенно меньшей степени во время тренировочных занятий.

Следовательно, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, спортсмен должен:

- действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;
- выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;
- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять; самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Достичь этого можно лишь в результате соответствующей психологической подготовки. Таким образом, целью психологической подготовки спортсменов к соревнованию является формирование у них такого психического состояния, при котором они могут:

- а) в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации в соревновании максимально возможного результата;
- б) противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим расогласование функций, т. е. проявлять высокую надежность соревновательной деятельности.

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Список использованной литературы и электронных образовательных ресурсов

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 года №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся»
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
5. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09)
6. СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 года №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных технологий при реализации образовательных программ»;
8. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014

№ 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 года №996-р

10. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол от 03.09.2018 г. №10)

11. Государственная программа Астраханской области «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства Астраханской области от 06.10.2023 года №558-П

12. Распоряжение Правительства Астраханской области от 10.07.2023 г. №250-Пр «Об утверждении Целевой модели дополнительного образования детей»

13. Распоряжение Правительства Астраханской области от 27.05.2024 года №173-Пр «О реализации мероприятий регионального проекта, обеспечивающего достижение целей, показателей и результатов федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;

14. Устав ГКОУ АО «Школа-интернат №1»;

15. Положение о дополнительном образовании в ГКОУ АО «Школа-интернат №1».

Литература для педагогов:

1. Мини-футбол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко - М.: Советский спорт, 2010. -96 с.

2. Андреев С.Я.. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2005. -144 с.

3. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех - М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.

4. Голомазов СВ. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч-методич. пособие/ СВ. Голомазов, Б.Г. Чирва - М.: ТВТ Дивизион, 2006. -112 с.

5. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 128 с.
6. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
7. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Андреев С.Я.. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2005. - 144 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. - М.: ФиС, 2003, 232 с.
3. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003, 244 с.
4. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
5. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.

Приложение 1

Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Месяц	Учебные недели	Количество учебных недель. Организация образовательного процесса
<i>І полугодие 2024 год</i>		
Сентябрь	02-06 сентября	Занятия по расписанию.
	09-13 сентября	4 учебные недели
	16-20 сентября	Внутришкольные соревнования
	23-30 сентября	
Октябрь	01-04 октября	Занятия по расписанию 4 учебные недели.
	07-11 октября	Проведение мониторинга качества образования – начальный этап.
	14-18 октября	
	21–25 октября	
Ноябрь	05-08 ноября	Занятия по расписанию 4 учебные недели. Дополнительный день отдыха – 4 ноября 2024 г. (День народного единства)
	11-15 ноября	
	18-22 ноября	Внутришкольные соревнования
	25-29 ноября	
Декабрь	02-06 декабря	Занятия по расписанию 4 учебные недели. Дополнительные дни отдыха – 30 и 31 декабря 2024 г. Участие в Спартакиаде, посвященной Всемирному Дню инвалида
	09-13 декабря	
	16-20 декабря	
	23-27 декабря	
Количество учебных недель в І полугодии		16 учебных недель
<i>ІІ полугодие 2025 год</i>		
Январь	13-17 января	Занятия по расписанию 3 учебные недели. Дополнительные дни отдыха – 01-12 января 2025 г. Проведение мониторинга качества образования – промежуточный этап.
	20-24 января	
	27-31 января	
Февраль	03-07 февраля	Занятия по расписанию 4 учебные недели. Проведение мониторинга качества образования – промежуточный этап
	10-14 февраля	
	17-21 февраля	
	24-28 февраля	
Март	03-07 марта	Занятия по расписанию 4 учебные недели. Внутришкольные соревнования
	10-14 марта	
	17-21 марта	
	24-28 марта	
Апрель	01-04 апреля	Занятия по расписанию 5 учебных недель. Месячник Здоровья. Мероприятия, посвященные Всемирному Дню здоровья
	07-11 апреля	
	14-18 апреля	
	21-25 апреля	
	28-30 апреля	
Май	05-07 мая	Занятия по расписанию 4 учебные недели. Дополнительные дни отдыха – 1 и 2 мая (Праздник весны и труда), 8 и 9 мая (День Победы). Проведение мониторинга качества образования – итоговый этап. Внутришкольные соревнования
	12-16 мая	
	19-23 мая	
	26-30 мая	
Количество учебных недель в ІІ полугодии		20 учебных недель

Количество учебных недель за год	36 учебных недель
---------------------------------------------	--------------------------

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568846

Владелец Лень Марина Алексеевна

Действителен с 13.03.2024 по 13.03.2025