

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Министерство образования Калининградской области
Государственное бюджетное учреждение Калининградской области
общеобразовательная организация для обучающихся, воспитанников
с ограниченными возможностями здоровья
«Школа-интернат №7 п. Большое Исаково»

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета Организации
Председатель
Н.В. Терновская
Протокол №7 от 17.06.2022

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБУ КО
«Школа-интернат №7»
А.Ю. Быстрова
Приказ №104 от 17.06.2022

Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«МИНИ-ФУТБОЛ»*

*для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития

Возраст обучающихся: 9 - 17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Фарион Ярослав Данилович,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность (профиль) программы

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, тяжелыми и множественными нарушениями развития (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы

Интерес к мини-футболу с каждым годом растёт, по массовости и популярности опережает многие виды спорта. К тому же, мини-футбол является эффективным средством физического воспитания. Занятия данным видом спорта способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма подростков и молодежи. Укрепляют и повышают уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств, формирует двигательные навыки.

Программа направлена на содействие улучшению здоровья воспитанников и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Программа содействует приобретению обучающимися с интеллектуальными нарушениями необходимых умений, навыков для поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни, развивать физические качества, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

Отличительные особенности программы

Мини-футбол является эффективным средством физического воспитания. Занятия данным видом спорта способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма подростков и молодежи, укрепляется и повышается уровень их функционирования, что обеспечивает эффективное развитие физических качеств, формирует двигательные навыки.

Отличительной особенностью программы является то, что ее основой станет не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общее физическое развитие детей. Помимо этого, программа способствует расширению спортивного кругозора, активизирует интерес детей к спорту как таковому. Программа построена на идеях личностно-ориентированного дополнительного образования детей. Заложенный в детях двигательный потенциал реализуется наиболее полно, если образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие физических способностей каждого обучающегося.

Программа учитывает особенности психофизического развития данной категории детей, индивидуальные возможности; обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Специального отбора детей в детское объединение для обучения по программе не предусмотрено. Принимаются все желающие на основе заявления родителя (законного представителя), при наличии заключения ПМПК, медицинской справки о допуске к занятиям футболом, при наличии мест.

Адресат программы

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития предназначена для детей с ОВЗ (с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в возрасте 9 - 17 лет.

Умственная отсталость связана с нарушениями интеллектуального развития, которые возникают вследствие органического поражения головного мозга на ранних этапах онтогенеза (от момента внутриутробного развития до трех лет). У обучающихся отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению. Общим признаком у всех обучающихся с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации.

Общим признаком у всех обучающихся с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации.

Своеобразие развития обучающихся с легкой умственной отсталостью обусловлено особенностями их высшей нервной деятельности, которые выражаются в разбалансированности процессов возбуждения и торможения, нарушении взаимодействия первой и второй сигнальных систем.

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является процесс мышления, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению. Вследствие чего знания детей с умственной отсталостью об окружающем мире являются неполными и, возможно, искаженными, а их жизненный опыт крайне беден.

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 учебного материала неразрывно связаны с особенностями их памяти. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне.

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

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 3 года.

На полное освоение программы требуется 204 часа, включая участие в соревнованиях.

Формы обучения

Форма обучения – очная, возможно использование дистанционных технологий.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – свободный, группа формируется из числа учащихся образовательной организации, реализующей программу. Принцип формирования групп: на усмотрение администрации образовательной организации.

Программа объединения предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 5 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год:

1й год обучения – 68 часов,

2й год обучения – 68 часов,

3й год обучения – 68 часов.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 30 минут.

В учебном году - 34 учебные недели.

Недельная нагрузка на группу:

1го года обучения– 2 часа (2 раза в неделю по 1 академическому часу);

2го года обучения– 2 часа (2 раза в неделю по 1 академическому часу);

3го года обучения - 2 часа (2 раза в неделю по 1 академическому часу).

Педагогическая целесообразность

Программа по мини-футболу для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития является одним из механизмов реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья через всестороннее развитие двигательной активности обучающегося при занятиях легкой атлетикой.

В работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья педагог:

- учитывает принципы индивидуально-дифференцированного подхода;
- предотвращает утомление детей во время занятий, используя для этого разнообразные средства (чередование видов практической деятельности, выполнение упражнений небольшими дозами, использование интересного и красочного дидактического материала и средства наглядности и т.п.);
- использует методики и технологии, с помощью которых можно максимально активизировать двигательную деятельность детей, формировать необходимые навыки деятельности;
- уделяет постоянное внимание коррекции всех видов деятельности ребенка;
- проявляет во время работы с ребенком педагогический такт;
- поощряет малейшие успехи ребенка.

Практическая значимость

Обучение детей с ОВЗ (умственной отсталостью) по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Мини-футбол» для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития позволит:

- детям преодолевать типичные для их физического развития затруднения;
- развивать мотивацию к двигательной деятельности, ведению здорового образа жизни;
- влиять на темп выполнения заданий, понимания инструкций;
- поднимать уровень свойств внимания (устойчивость, концентрация, переключение), развития координации движений;
- справляться с повышенной впечатлительностью (тревожностью, болезненностью реакции на тон голоса партнера, изменениями в настроении, инфантилизмом, низкой самооценкой, утомляемостью, зависимостью от постоянной помощи взрослого).

Цель адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: обеспечение разносторонней физической подготовки детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Задачи:

Образовательные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями мини-футбола и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;

- познакомить детей с истоками, традициями и историей футбола, правилами игры в мини-футбол;
- освоить выполнение действий и приемов с мячом и без мяча, комплексов упражнений на развитие специальных физических качеств;
- сформировать представление о здоровом образе жизни;
- стимулировать детей на самостоятельное выполнение физических упражнений с мячом и без мяча, организацию индивидуальных занятий по мини-футболу.

Воспитательные:

- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивно-рекреационной деятельности;
- воспитывать нравственные качества личности: доброту, дружелюбие, ответственность, самостоятельность, чувство собственного достоинства;
- прививать аккуратность, бережливость, трудолюбие;
- воспитывать интерес и внимание к другим, способность к состраданию и сочувствию;
- сформировать навыки коллективного общения в процессе спортивной деятельности и в социуме;
- способствовать накоплению и развитию жизненных социальных компетенций (автономность, ответственность, самокритичность, скромность, социальный интерес, готовность к сотрудничеству);

Развивающие:

- развивать скорость реакции, координацию в пространстве, технику функционального бега;
- развитие основных физических качеств;
- развивать практические навыки, природные задатки и физические способности обучающихся;
- сформировать интерес к традициям и истории футбола;
- стимулировать развитие ассоциативной памяти, внимания.

Принципы отбора содержания

Принцип систематичности и последовательности в обучении требует, чтобы знания, умения и навыки формировались в системе, в определенном порядке, когда каждый элемент учебного материала логически связывается с другими, последующее опирается на предыдущее, готовит к усвоению нового.

Принцип доступности – обучение строится на уровне реальных возможностей обучающихся, с избеганием интеллектуальных, физических, моральных перегрузок, отрицательно сказывающихся на их физическом и психическом здоровье.

Принцип активности субъектов образовательного процесса предполагает, что реализуется личностное взаимодействие субъектов, и проявляется во внедрении активных методов в оперативном учете индивидуальных особенностей личности, обеспечивает творческий характер деятельности.

Принцип наглядности обеспечивается применением в образовательном процессе разнообразных видео, киноматериалов, слайдов, прослушиванием соревнований, а также посещением спортивных мероприятий.

Принцип толерантности – основой является признание права на отличие. Проявляется в принятии другого человека таким, каков он есть, уважении другой точки зрения, понимании и принятии традиций, ценности и культуры представителей другой национальности и веры. Толерантность является основой педагогического общения учителя и обучающегося, сущность которого сводится к таким принципам обучения, которые создают оптимальные условия для формирования у обучающихся культуры достоинства, самовыражения личности, исключают фактор боязни неправильного ответа.

Принцип гуманизации образовательного пространства через установление педагогического взаимодействия между учителем, обучающимися и членами их семей как важнейшее условие полноценного развития личности ребенка в плане семейного воспитания.

Основные формы и методы

Тренировочный процесс по программе мини-футбола для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития в целом имеет развивающий характер, он направлен, прежде всего, на развитие природных задатков, на реализацию двигательных интересов детей и на развитие у них физических способностей. Достижение учащимися определенного уровня компетенций должно быть средством разностороннего развития ребенка и его способностей.

Программа предполагает использование новых образовательных технологий, рассчитанных на самообразование детей и их максимальную самореализацию в обществе.

Технология личностно-ориентированного развивающего обучения предполагает максимальное развитие индивидуальных физических способностей ребенка.

Технология дифференцированного обучения по интересам детей является самым широким путем личности в систему здорового образа жизни через спорт. Важной задачей технологии дифференцированного обучения по интересам является определение специальных интересов, наклонностей, способностей детей. Дифференциация углубляется и переходит в индивидуализацию обучения, что означает организацию учебного процесса, при которой выбор способов, приемов, темпа обучения обусловлен индивидуальными особенностями детей с ОВЗ для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития

Элементы технологии индивидуализации обучения также используются в программе. Главным достоинством индивидуального обучения является то, что оно позволяет адаптировать содержание, методы, формы, темп обучения к индивидуальным особенностям каждого воспитанника, следить за его продвижением, вносить необходимую коррекцию.

Групповые технологии позволяют организовать совместные действия, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь. Во время групповой работы педагог контролирует, отвечает на вопросы, регулирует выполнение заданий, оказывает помощь, стимулирует детей к выполнению этих функций во временных группах.

Игровые технологии лежат в основе занятий. Игра – это вид деятельности, который помогает активно включить ребенка в деятельность, улучшает его позиции в коллективе, создает доверительные отношения.

Педагогом применяются следующие методы работы:

1. Метод словесного описания упражнений: постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

2. Метод показа упражнений.

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т.к. опирается на сохраненные психические структуры (рефлекс подражания).

3. Метод целостного разучивания упражнений

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком. Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

4. Метод расчлененного разучивания

Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

5. Метод изменения условий обучения.

Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений.

6. Игровой метод.

Данный метод предполагает использование игр, развивающих необходимые для мини-футбола качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега).

Планируемые результаты

Результатом деятельности детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития достижение цели: разносторонняя физическая подготовка детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

и поставленных задач:

- образовательных:

- расширен двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями мини-футбола и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;

- знание детьми истоков, традиций и истории футбола, правил игры в мини-футбол;

- освоение выполнения действий и приемов с мячом и без мяча, комплексов упражнений на развитие специальных физических качеств;

- сформировано представление о здоровом образе жизни;

- мотивация детей на самостоятельное выполнение физических упражнений с мячом и без мяча, организацию индивидуальных занятий по мини-футболу.

Воспитательные:

- сформированы индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивно-рекреационной деятельности;

- воспитаны нравственные качества личности: доброта, дружелюбие, ответственность, самостоятельность, чувство собственного достоинства;

- привиты аккуратность, бережливость, трудолюбие;

- воспитан интерес и внимание к другим, способность к состраданию и сочувствию;

- сформированы навыки коллективного общения в процессе спортивной деятельности и в социуме;

- накопленный опыт жизненных социальных компетенций (автономность, ответственность, самокритичность, скромность, социальный интерес, готовность к сотрудничеству);

Развивающие:

- приобретенная скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега;

- развитие основных физических качеств;

- развитие практических навыков, природных задатков и физических способностей обучающихся;

- сформирован интерес к традициям и истории футбола;

- развитие ассоциативной памяти, внимания.

Механизм оценивания образовательных результатов

Результаты освоения с обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) адаптированной дополнительной общеразвивающей программы для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития «Мини-футбол» оцениваются как итоговые на момент завершения изучения программы.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1) закрепляет основные направления и цели оценочной деятельности, описание объекта и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания, формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки;

2) позволяет осуществлять оценку динамики учебных достижений обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и развития их жизненной компетенции;

3) обеспечивает комплексный подход к оценке результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы, позволяющий оценивать в единстве предметные и личностные результаты его образования.

Система оценки результатов включает целостную характеристику выполнения обучающимся следующих действий, отражающих их успеваемость по изучаемой дополнительной общеразвивающей программе:

– оценка в форме «Зачет»:

1 группа:

Владеют техникой двигательных действий и развитием физических качеств при занятиях мини-футболом.

– оценка в форме «Незачет»:

2 группа:

Учащиеся данной группы не владеют техникой двигательных действий и развитием физических качеств при занятиях мини-футболом. Темп работы низкий.

Формы подведения итогов реализации программы

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в течение учебного периода в целях:

- контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных образовательной программой;

- оценки соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы для обучающихся с умственной отсталостью;

- оценки работы обучающегося педагогическим работником с целью возможного совершенствования образовательного процесса.

Текущий контроль осуществляется педагогическим работником, реализующим дополнительную общеобразовательную программу. Текущий контроль проводится педагогом по окончании каждой четверти в форме проведения практических занятий по мини-футболу по пройденному материалу с выставлением оценки в форме «зачет»-«незачет».

Промежуточная аттестация проводится по окончании учебного года. К годовой промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся по программе. Проведение промежуточной аттестации по дополнительной общеразвивающей программе проводится в форме итоговых соревнований.

Итоговая оценка качества освоения обучающимися с умственной отсталостью данной программы осуществляется педагогом на основе участия в соревнованиях с выставлением оценки в форме «зачет» - «незачет».

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Наименование темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практические занятия	Всего	
1.	Теоретическая подготовка	2	-	2	
	Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.	2	-	2	практическое занятие
	История развития футбола, успехи российских спортсменов в соревнованиях	2	-	2	практическое занятие
	Правила игры в футбол	2	-	2	практическое занятие
2.	Общая и специальная физическая подготовка	-	24	24	практическое занятие
3.	Техническая подготовка	-	10	10	практическое занятие
4.	Тактическая подготовка		14	14	практическое занятие
5.	Игровая подготовка		10	10	практическое занятие
6.	Контрольные задания и упражнения	-	4	4	соревнования
	ИТОГО:	6	62	68	

Задачи первого года обучения

Образовательные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями мини-футбола и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;

-познакомить детей с истоками, традициями и историей футбола, правилами игры в мини-футбол;

-освоить выполнение действий и приемов с мячом и без мяча, комплексов упражнений на развитие специальных физических качеств;

-сформировать представление о здоровом образе жизни;

-стимулировать детей на самостоятельное выполнение физических упражнений с мячом и без мяча, организацию индивидуальных занятий по мини-футболу.

Воспитательные:

- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивно-рекреационной деятельности;

-воспитывать нравственные качества личности: доброту, дружелюбие, ответственность, самостоятельность, чувство собственного достоинства;

-прививать аккуратность, бережливость, трудолюбие;

-воспитывать интерес и внимание к другим, способность к состраданию и сочувствию;

– сформировать навыки коллективного общения в процессе спортивной деятельности и в социуме;

– способствовать накоплению и развитию жизненных социальных компетенций (автономность, ответственность, самокритичность, скромность, социальный интерес, готовность к сотрудничеству);

Развивающие:

– развивать скорость реакции, координацию в пространстве, технику функционального бега;

– развитие основных физических качеств;

– развивать практические навыки, природные задатки и физические способности обучающихся;

– сформировать интерес к традициям и истории футбола;

– стимулировать развитие ассоциативной памяти, внимания.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения (68 часов, 2 часа в неделю)

В занятия включены элементы теоретического и практического раздела учебного плана.

Теория

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.

Теория: знакомство с правилами для обучающихся, техникой безопасности на занятиях и во время выступлений, определение интересов и способностей участников группы первого года обучения.

Практика: практическое занятие.

Методы обучения: беседа, наблюдение, практическое занятие.

Форма контроля: практическое занятие.

Тема 2. История развития футбола, успехи российских спортсменов в соревнованиях.

Теория: знакомство с системой соревнований по футболу. Чемпионат Мира в России. Выдающиеся футболисты Советского Союза и России.

Практика: практическое занятие.

Методы обучения: беседа, наблюдение, практическое занятие.

Форма контроля: практическое занятие.

Тема 3. Правила игры в футбол.

Теория: правила игры в футбол.

Практика: практическое занятие.

Методы обучения: беседа, наблюдение, практическое занятие.

Форма контроля: практическое занятие.

Практика

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: укрепление здоровья.

Практика: широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Методы обучения: упражнения, игры.

Форма контроля: практическое занятие.

Основной задачей занятий по общей физической подготовки является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, выносливость, двигательно-координационные способности, быстрота реакции, силовые способности.

Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения для мышц живота и спины: повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами – вперед-вверх, в стороны - вверх;
- упражнения с преодолением собственного веса:
- выталкивания туловища разгибом в локтевых суставах в наклоне от стены, от скамейки, от пола;
- поднимания на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног;
- находясь в полуприседе, ноги широко расставлены – перенос веса тела с левой ноги на правую;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на спине;
- упражнения с набивными мячами (вес до 1 кг) (броски двумя руками из-за головы, справа сбоку, слева сбоку, снизу);
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу; ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры без мяча: «салки»; с мячом.

Для развития специальных физических качеств (координационные способности, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в футболе мышц туловища, ног, рук, шеи.

Для воспитания скоростных качеств используются следующие упражнения:

- различные виды бега: на месте, семенящий бег, бег на короткие дистанции на время – 10, 15, 20 метров, челночный бег (бег с переменной направления от одной боковой линии корта до другой), бег со сменой направления (зигзагом), бег скрестным шагом в различных направлениях, бег спиной;
- ускорения вперед с мячом с последующим ударом по воротам;
- подвижные игры: «День и ночь», «Хватай первым», «Вызов номеров», «Беги за мной».

Для развития скоростно-силовых качеств:

- прыжки: с места толчком обеих ног, через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу), боком вправо-влево, со скакалкой;
- выпрыгивания из приседа;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- многоскоки на одной и двух ногах, с ноги на ногу;
- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
- прыжки верх с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.

Упражнения для развития координационных способностей:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа и обратно;
- различные прыжки на месте; с продвижением вперед.

Для развития силы мышц ног и туловища рекомендована имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад.

Для развития мышц рук и верхней части туловища рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях.

Раздел 3. Техническая подготовка

Теория: движения, применяемые в игре.

Практика: отработка двигательных задач, их выбор и применение в игре.

Методы обучения: упражнения, игры.

Форма контроля: практическое занятие.

Техническая подготовка обеспечивает наиболее эффективное решение принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- удар по мячу;

-точность удара;

-удар по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы;

- остановка мяча;

- ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороны стопы.

Основными принципами работы являются последовательность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Раздел 4. Тактическая подготовка

Теория: понятие о тактике и тактической комбинации.

Практика: тренировочные занятия, игры.

Методы обучения: наблюдение, практические упражнения, игры.

Форма контроля: практическое занятие.

Тактическая подготовка осуществляется в тренировочных занятиях. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Основным средством тактической подготовки является тренировка групповых и командных взаимодействий. Если обучающийся не привыкает с раннего возраста к тактическим взаимодействиям с партнерами, не развивает в себе тактическое мышление, то в дальнейшем, даже имея необходимую техническую подготовленность, в насыщенных тактическими взаимодействиями игровых ситуациях он проявить себя не сможет.

Раздел 5. Игровая подготовка

Теория: понятие об игре.

Практика: игры.

Методы обучения: наблюдение, практические упражнения, игры.

Форма контроля: практическое занятие.

Использование подвижных игр на тренировочных занятиях помогает решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи.

Игра как средство коррекции имеет большое значение в физическом воспитании обучающихся с учетом специфики их заболевания. Игры необходимы для социализации детей, они положительно воздействуют на психологию ребенка, ведь «особенные» дети часто бывают замкнутыми, необщительными.

Игра интересна постоянно меняющимися ситуациями, в которых ребенку приходится самостоятельно находить выход из неожиданных положений, взаимодействовать с другими детьми.

Подвижные игры позволяют преодолеть у детей нарушения пространственной ориентировки, улучшить выполнение движений на точность, координацию, равновесие. В игре развиваются внимание, сообразительность и другие жизненно важные качества.

При подборе подвижных игр педагогу необходимо знать и учитывать нарушения физического развития детей, интеллект и двигательные способности, рационально распределять физическую нагрузку.

Рекомендуемые подвижные игры:

«Охотники и утки». В центре чертят большой круг. Играющих делят на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» встают за чертой круга и получают мяч. «Утки» располагаются внутри круга («озера»).

Описание игры. По команде «охотники», не заходя в круг, стараются попасть мячом в «уток». Задача «уток» - уклониться от мяча, если все же это происходит, то она выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки».

«Быстрый и ловкий».

Описание игры. Стулья ставятся по кругу, спинками вовнутрь. Участники игры стоят по кругу с внешней стороны. По сигналу педагога ребенок бежит к стулу и садится на него. Поскольку стульев меньше, один игрок остается без места. Он выбывает, из круга убирают еще один стул. Игра проходит до тех пор, пока не определится победитель.

«Мяч по кругу».

Описание игры. Играющие встают в круг и рассчитываются на «первый - второй». Первые номера – одна команда, вторые – другая. Два рядом стоящих игрока – капитаны. У них в руках по мячу. По сигналу капитаны передают мячи по кругу в противоположных направлениях игрокам своей команды через одного. Мяч должен как можно быстрее вернуться к капитану. Можно увеличивать количество кругов.

«Стоп!»

Описание игры. С помощью считалки выбирается водящий, остальные игроки образуют круг. Водящий с мячом встает в центр круга. Расстояние от центра круга до игроков один-два шага. Водящий подкидывает мяч высоко вверх и называет имя любого игрока. Названный игрок должен поймать мяч. Если ему это удалось, он становится новым водящим, а бывший - занимает его место в кругу. Если - не успел поймать мяч, и он упал, коснувшись земли, все игроки разбегаются в разные стороны до тех пор, пока игрок не поднимет мяч и не крикнет «Стоп!». Все игроки замирают, а водящий, вернувшись в центр круга, должен попасть мячом в любого игрока. Осаленный игрок становится новым водящим, если он ни в кого не попал, водит снова.

Второй вариант игры с шагами: После того как все игроки разбежались, а водящий поднял мяч, возвращается в центр круга, выбирает одного из игроков и пытается угадать, сколько шагов ему нужно сделать, чтобы осалить выбранного игрока. Шаги могут быть разными: гигантские, лилипутские, утиные, верблюжьи, зонтик и другие (можно варианты шагов). После того, как шаги пройдены, водящий пытается коснуться рукой до игрока (в некоторых вариантах докинуть мяч). Если это получилось, игрок становится новым водящим, если нет, водящий остается прежний.

В тренировочные занятия с обучающимися рекомендуется включать эстафеты с предметами и без них. Желательно, чтобы каждое тренировочное занятие включало элементы игр, состязательности.

Раздел 6. Контрольные задания и упражнения

Практика: тренировочные занятия, игры.

Методы обучения: наблюдение, практические упражнения, игры.

Форма контроля: практическое занятие, соревнование.

По завершении предусмотрены соревнования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения

№ п/п	Наименование темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практические занятия	Всего	
1.	Теоретическая подготовка	2	-	2	
	Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.	2	-	2	практическое занятие
	История развития футбола, успехи российских спортсменов в соревнованиях	2	-	2	практическое занятие
	Правила игры в футбол	2	-	2	практическое занятие
2.	Общая и специальная физическая подготовка	-	24	24	практическое занятие
3.	Техническая подготовка	-	10	10	практическое занятие
4.	Тактическая подготовка		14	14	практическое занятие
5.	Игровая подготовка		10	10	практическое занятие
6.	Контрольные задания и упражнения	-	4	4	соревнования
	ИТОГО:	6	62	68	

Задачи второго года обучения

Образовательные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями мини-футбола и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;

–познакомить детей с истоками, традициями и историей футбола, правилами игры в мини-футбол;

-освоить выполнение действий и приемов с мячом и без мяча, комплексов упражнений на развитие специальных физических качеств;

–сформировать представление о здоровом образе жизни;

–стимулировать детей на самостоятельное выполнение физических упражнений с мячом и без мяча, организацию индивидуальных занятий по мини-футболу.

Воспитательные:

- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивно-рекреационной деятельности;

–воспитывать нравственные качества личности: доброту, дружелюбие, ответственность, самостоятельность, чувство собственного достоинства;

–прививать аккуратность, бережливость, трудолюбие;

–воспитывать интерес и внимание к другим, способность к состраданию и сочувствию;

– сформировать навыки коллективного общения в процессе спортивной деятельности и в социуме;

– способствовать накоплению и развитию жизненных социальных компетенций (автономность, ответственность, самокритичность, скромность, социальный интерес, готовность к сотрудничеству);

Развивающие:

– развивать скорость реакции, координацию в пространстве, технику функционального бега;

– развитие основных физических качеств;

– развивать практические навыки, природные задатки и физические способности обучающихся;

– сформировать интерес к традициям и истории футбола;

– стимулировать развитие ассоциативной памяти, внимания.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения (68 часов, 2 часа в неделю)

В занятия включены элементы теоретического и практического раздела учебного плана.

Теория

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.

Теория: знакомство с правилами для обучающихся, техникой безопасности на занятиях и во время выступлений, определение интересов и способностей участников группы первого года обучения.

Практика: практическое занятие.

Методы обучения: беседа, наблюдение, практическое занятие.

Форма контроля: практическое занятие.

Тема 2. История развития футбола, успехи российских спортсменов в соревнованиях.

Теория: знакомство с системой соревнований по футболу. Чемпионат Мира в России. Выдающиеся футболисты Советского Союза и России.

Практика: практическое занятие.

Методы обучения: беседа, наблюдение, практическое занятие.

Форма контроля: практическое занятие.

Тема 3. Правила игры в футбол.

Теория: правила игры в футбол.

Практика: практическое занятие.

Методы обучения: беседа, наблюдение, практическое занятие.

Форма контроля: практическое занятие.

Практика

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: укрепление здоровья.

Практика: широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Методы обучения: упражнения, игры.

Форма контроля: практическое занятие.

Основной задачей занятий по общей физической подготовки является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, выносливость, двигательно-координационные способности, быстрота реакции, силовые способности.

Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения для мышц живота и спины: повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами – вперед-вверх, в стороны - вверх;
- упражнения с преодолением собственного веса:
- выталкивания туловища разгибом в локтевых суставах в наклоне от стены, от скамейки, от пола;
- поднимания на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног;
- находясь в полуприседе, ноги широко расставлены – перенос веса тела с левой ноги на правую;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на спине;
- упражнения с набивными мячами (вес до 1 кг) (броски двумя руками из-за головы, справа сбоку, слева сбоку, снизу);
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу; ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры без мяча: «салки»; с мячом.

Для развития специальных физических качеств (координационные способности, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в футболе мышц туловища, ног, рук, шеи.

Для воспитания скоростных качеств используются следующие упражнения:

- различные виды бега: на месте, семенящий бег, бег на короткие дистанции на время – 10, 15, 20 метров, челночный бег (бег с переменной направления от одной боковой линии корта до другой), бег со сменой направления (зигзагом), бег скрестным шагом в различных направлениях, бег спиной;
- ускорения вперед с мячом с последующим ударом по воротам;
- подвижные игры: «День и ночь», «Хватай первым», «Вызов номеров», «Беги за мной».

Для развития скоростно-силовых качеств:

- прыжки: с места толчком обеих ног, через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу), боком вправо-влево, со скакалкой;
- выпрыгивания из приседа;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- многоскоки на одной и двух ногах, с ноги на ногу;
- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
- прыжки верх с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.

Упражнения для развития координационных способностей:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа и обратно;
- различные прыжки на месте; с продвижением вперед.

Для развития силы мышц ног и туловища рекомендована имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад.

Для развития мышц рук и верхней части туловища рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях.

Раздел 3. Техническая подготовка

Теория: движения, применяемые в игре.

Практика: отработка двигательных задач, их выбор и применение в игре.

Методы обучения: упражнения, игры.

Форма контроля: практическое занятие.

Техническая подготовка обеспечивает наиболее эффективное решение принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- удар по мячу;

-точность удара;

-удар по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы;

- остановка мяча;

- ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороны стопы.

Основными принципами работы являются последовательность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Раздел 4. Тактическая подготовка

Теория: понятие о тактике и тактической комбинации.

Практика: тренировочные занятия, игры.

Методы обучения: наблюдение, практические упражнения, игры.

Форма контроля: практическое занятие.

Тактическая подготовка осуществляется в тренировочных занятиях. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Основным средством тактической подготовки является тренировка групповых и командных взаимодействий. Если обучающийся не привыкает с раннего возраста к тактическим взаимодействиям с партнерами, не развивает в себе тактическое мышление, то в дальнейшем, даже имея необходимую техническую подготовленность, в насыщенных тактическими взаимодействиями игровых ситуациях он проявить себя не сможет.

Раздел 5. Игровая подготовка

Теория: понятие об игре.

Практика: игры.

Методы обучения: наблюдение, практические упражнения, игры.

Форма контроля: практическое занятие.

Использование подвижных игр на тренировочных занятиях помогает решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи.

Игра как средство коррекции имеет большое значение в физическом воспитании обучающихся с учетом специфики их заболевания. Игры необходимы для социализации детей, они положительно воздействуют на психологию ребенка, ведь «особенные» дети часто бывают замкнутыми, необщительными.

Игра интересна постоянно меняющимися ситуациями, в которых ребенку приходится самостоятельно находить выход из неожиданных положений, взаимодействовать с другими детьми.

Подвижные игры позволяют преодолеть у детей нарушения пространственной ориентировки, улучшить выполнение движений на точность, координацию, равновесие. В игре развиваются внимание, сообразительность и другие жизненно важные качества.

При подборе подвижных игр педагогу необходимо знать и учитывать нарушения физического развития детей, интеллект и двигательные способности, рационально распределять физическую нагрузку.

Рекомендуемые подвижные игры:

«Охотники и утки». В центре чертят большой круг. Играющих делят на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» встают за чертой круга и получают мяч. «Утки» располагаются внутри круга («озера»).

Описание игры. По команде «охотники», не заходя в круг, стараются попасть мячом в «уток». Задача «уток» - уклониться от мяча, если все же это происходит, то она выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки».

«Быстрый и ловкий».

Описание игры. Стулья ставятся по кругу, спинками вовнутрь. Участники игры стоят по кругу с внешней стороны. По сигналу педагога ребенок бежит к стулу и садится на него. Поскольку стульев меньше, один игрок остается без места. Он выбывает, из круга убирают еще один стул. Игра проходит до тех пор, пока не определится победитель.

«Мяч по кругу».

Описание игры. Играющие встают в круг и рассчитываются на «первый - второй». Первые номера – одна команда, вторые – другая. Два рядом стоящих игрока – капитаны. У них в руках по мячу. По сигналу капитаны передают мячи по кругу в противоположных направлениях игрокам своей команды через одного. Мяч должен как можно быстрее вернуться к капитану. Можно увеличивать количество кругов.

«Стоп!»

Описание игры. С помощью считалки выбирается водящий, остальные игроки образуют круг. Водящий с мячом встает в центр круга. Расстояние от центра круга до игроков один-два шага. Водящий подкидывает мяч высоко вверх и называет имя любого игрока. Названный игрок должен поймать мяч. Если ему это удалось, он становится новым водящим, а бывший - занимает его место в кругу. Если - не успел поймать мяч, и он упал, коснувшись земли, все игроки разбегаются в разные стороны до тех пор, пока игрок не поднимет мяч и не крикнет «Стоп!». Все игроки замирают, а водящий, вернувшись в центр круга, должен попасть мячом в любого игрока. Осаленный игрок становится новым водящим, если он ни в кого не попал, водит снова.

Второй вариант игры с шагами: После того как все игроки разбежались, а водящий поднял мяч, возвращается в центр круга, выбирает одного из игроков и пытается угадать, сколько шагов ему нужно сделать, чтобы осалить выбранного игрока. Шаги могут быть разными: гигантские, лилипутские, утиные, верблюжьи, зонтик и другие (можно варианты шагов). После того, как шаги пройдены, водящий пытается коснуться рукой до игрока (в некоторых вариантах докинуть мяч). Если это получилось, игрок становится новым водящим, если нет, водящий остается прежний.

В тренировочные занятия с обучающимися рекомендуется включать эстафеты с предметами и без них. Желательно, чтобы каждое тренировочное занятие включало элементы игр, состязательности.

Раздел 6. Контрольные задания и упражнения

Практика: тренировочные занятия, игры.

Методы обучения: наблюдение, практические упражнения, игры.

Форма контроля: практическое занятие, соревнование.

По завершении предусмотрены соревнования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3 год обучения

№ п/п	Наименование темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практические занятия	Всего	
1.	Теоретическая подготовка	2	-	2	
	Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.	2	-	2	практическое занятие
	История развития футбола, успехи российских спортсменов в соревнованиях	2	-	2	практическое занятие
	Правила игры в футбол	2	-	2	практическое занятие
2.	Общая и специальная физическая подготовка	-	24	24	практическое занятие
3.	Техническая подготовка	-	10	10	практическое занятие
4.	Тактическая подготовка		14	14	практическое занятие
5.	Игровая подготовка		10	10	практическое занятие
6.	Контрольные задания и упражнения	-	4	4	соревнования
	ИТОГО:	6	62	68	

Задачи третьего года обучения

Образовательные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями мини-футбола и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;

–познакомить детей с истоками, традициями и историей футбола, правилами игры в мини-футбол;

-освоить выполнение действий и приемов с мячом и без мяча, комплексов упражнений на развитие специальных физических качеств;

–сформировать представление о здоровом образе жизни;

–стимулировать детей на самостоятельное выполнение физических упражнений с мячом и без мяча, организацию индивидуальных занятий по мини-футболу.

Воспитательные:

- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивно-рекреационной деятельности;

–воспитывать нравственные качества личности: доброту, дружелюбие, ответственность, самостоятельность, чувство собственного достоинства;

–прививать аккуратность, бережливость, трудолюбие;

–воспитывать интерес и внимание к другим, способность к состраданию и сочувствию;

– сформировать навыки коллективного общения в процессе спортивной деятельности и в социуме;

– способствовать накоплению и развитию жизненных социальных компетенций (автономность, ответственность, самокритичность, скромность, социальный интерес, готовность к сотрудничеству);

Развивающие:

– развивать скорость реакции, координацию в пространстве, технику функционального бега;

– развитие основных физических качеств;

– развивать практические навыки, природные задатки и физические способности обучающихся;

– сформировать интерес к традициям и истории футбола;

– стимулировать развитие ассоциативной памяти, внимания.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 год обучения (68 часов, 2 часа в неделю)

В занятия включены элементы теоретического и практического раздела учебного плана.

Теория

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.

Теория: знакомство с правилами для обучающихся, техникой безопасности на занятиях и во время выступлений, определение интересов и способностей участников группы первого года обучения.

Практика: практическое занятие.

Методы обучения: беседа, наблюдение, практическое занятие.

Форма контроля: практическое занятие.

Тема 2. История развития футбола, успехи российских спортсменов в соревнованиях.

Теория: знакомство с системой соревнований по футболу. Чемпионат Мира в России. Выдающиеся футболисты Советского Союза и России.

Практика: практическое занятие.

Методы обучения: беседа, наблюдение, практическое занятие.

Форма контроля: практическое занятие.

Тема 3. Правила игры в футбол.

Теория: правила игры в футбол.

Практика: практическое занятие.

Методы обучения: беседа, наблюдение, практическое занятие.

Форма контроля: практическое занятие.

Практика

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: укрепление здоровья.

Практика: широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Методы обучения: упражнения, игры.

Форма контроля: практическое занятие.

Основной задачей занятий по общей физической подготовки является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, выносливость, двигательные-координационные способности, быстрота реакции, силовые способности.

Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения для мышц живота и спины: повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами – вперед-вверх, в стороны - вверх;
- упражнения с преодолением собственного веса:
- выталкивания туловища разгибом в локтевых суставах в наклоне от стены, от скамейки, от пола;
- поднимания на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног;
- находясь в полуприседе, ноги широко расставлены – перенос веса тела с левой ноги на правую;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на спине;
- упражнения с набивными мячами (вес до 1 кг) (броски двумя руками из-за головы, справа сбоку, слева сбоку, снизу);
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу; ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры без мяча: «салки»; с мячом.

Для развития специальных физических качеств (координационные способности, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в футболе мышц туловища, ног, рук, шеи.

Для воспитания скоростных качеств используются следующие упражнения:

- различные виды бега: на месте, семенящий бег, бег на короткие дистанции на время – 10, 15, 20 метров, челночный бег (бег с переменной направления от одной боковой линии корта до другой), бег со сменой направления (зигзагом), бег скрестным шагом в различных направлениях, бег спиной;
- ускорения вперед с мячом с последующим ударом по воротам;
- подвижные игры: «День и ночь», «Хватай первым», «Вызов номеров», «Беги за мной».

Для развития скоростно-силовых качеств:

- прыжки: с места толчком обеих ног, через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу), боком вправо-влево, со скакалкой;
- выпрыгивания из приседа;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- многоскоки на одной и двух ногах, с ноги на ногу;
- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
- прыжки верх с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.

Упражнения для развития координационных способностей:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа и обратно;
- различные прыжки на месте; с продвижением вперед.

Для развития силы мышц ног и туловища рекомендована имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад.

Для развития мышц рук и верхней части туловища рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях.

Раздел 3. Техническая подготовка

Теория: движения, применяемые в игре.

Практика: отработка двигательных задач, их выбор и применение в игре.

Методы обучения: упражнения, игры.

Форма контроля: практическое занятие.

Техническая подготовка обеспечивает наиболее эффективное решение принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- удар по мячу;

-точность удара;

-удар по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы;

- остановка мяча;

- ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороны стопы.

Основными принципами работы являются последовательность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Раздел 4. Тактическая подготовка

Теория: понятие о тактике и тактической комбинации.

Практика: тренировочные занятия, игры.

Методы обучения: наблюдение, практические упражнения, игры.

Форма контроля: практическое занятие.

Тактическая подготовка осуществляется в тренировочных занятиях. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Основным средством тактической подготовки является тренировка групповых и командных взаимодействий. Если обучающийся не привыкает с раннего возраста к тактическим взаимодействиям с партнерами, не развивает в себе тактическое мышление, то в дальнейшем, даже имея необходимую техническую подготовленность, в насыщенных тактическими взаимодействиями игровых ситуациях он проявить себя не сможет.

Раздел 5. Игровая подготовка

Теория: понятие об игре.

Практика: игры.

Методы обучения: наблюдение, практические упражнения, игры.

Форма контроля: практическое занятие.

Использование подвижных игр на тренировочных занятиях помогает решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи.

Игра как средство коррекции имеет большое значение в физическом воспитании обучающихся с учетом специфики их заболевания. Игры необходимы для социализации детей, они положительно воздействуют на психологию ребенка, ведь «особенные» дети часто бывают замкнутыми, необщительными.

Игра интересна постоянно меняющимися ситуациями, в которых ребенку приходится самостоятельно находить выход из неожиданных положений, взаимодействовать с другими детьми.

Подвижные игры позволяют преодолеть у детей нарушения пространственной ориентировки, улучшить выполнение движений на точность, координацию, равновесие. В игре развиваются внимание, сообразительность и другие жизненно важные качества.

При подборе подвижных игр педагогу необходимо знать и учитывать нарушения физического развития детей, интеллект и двигательные способности, рационально распределять физическую нагрузку.

Рекомендуемые подвижные игры:

«Охотники и утки». В центре чертят большой круг. Играющих делят на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» встают за чертой круга и получают мяч. «Утки» располагаются внутри круга («озера»).

Описание игры. По команде «охотники», не заходя в круг, стараются попасть мячом в «уток». Задача «уток» - уклониться от мяча, если все же это происходит, то она выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки».

«Быстрый и ловкий».

Описание игры. Стулья ставятся по кругу, спинками вовнутрь. Участники игры стоят по кругу с внешней стороны. По сигналу педагога ребенок бежит к стулу и садится на него. Поскольку стульев меньше, один игрок остается без места. Он выбывает, из круга убирают еще один стул. Игра проходит до тех пор, пока не определится победитель.

«Мяч по кругу».

Описание игры. Играющие встают в круг и рассчитываются на «первый - второй». Первые номера – одна команда, вторые – другая. Два рядом стоящих игрока – капитаны. У них в руках по мячу. По сигналу капитаны передают мячи по кругу в противоположных направлениях игрокам своей команды через одного. Мяч должен как можно быстрее вернуться к капитану. Можно увеличивать количество кругов.

«Стоп!»

Описание игры. С помощью считалки выбирается водящий, остальные игроки образуют круг. Водящий с мячом встает в центр круга. Расстояние от центра круга до игроков один-два шага. Водящий подкидывает мяч высоко вверх и называет имя любого игрока. Названный игрок должен поймать мяч. Если ему это удалось, он становится новым водящим, а бывший - занимает его место в кругу. Если - не успел поймать мяч, и он упал, коснувшись земли, все игроки разбегаются в разные стороны до тех пор, пока игрок не поднимет мяч и не крикнет «Стоп!». Все игроки замирают, а водящий, вернувшись в центр круга, должен попасть мячом в любого игрока. Осаленный игрок становится новым водящим, если он ни в кого не попал, водит снова.

Второй вариант игры с шагами: После того как все игроки разбежались, а водящий поднял мяч, возвращается в центр круга, выбирает одного из игроков и пытается угадать, сколько шагов ему нужно сделать, чтобы осалить выбранного игрока. Шаги могут быть разными: гигантские, лилипутские, утиные, верблюжьи, зонтик и другие (можно варианты шагов). После того, как шаги пройдены, водящий пытается коснуться рукой до игрока (в некоторых вариантах докинуть мяч). Если это получилось, игрок становится новым водящим, если нет, водящий остается прежний.

В тренировочные занятия с обучающимися рекомендуется включать эстафеты с предметами и без них. Желательно, чтобы каждое тренировочное занятие включало элементы игр, состязательности.

Раздел 6. Контрольные задания и упражнения

Практика: тренировочные занятия, игры.

Методы обучения: наблюдение, практические упражнения, игры.

Форма контроля: практическое занятие, соревнование.

По завершении предусмотрены соревнования.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития
1	Начало учебного года	01 сентября

2	Продолжительность учебного периода на каждом году обучения	34 учебные недели
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5	Количество занятий на каждом году обучения	1й год обучения – 68 часов, 2й год обучения – 68 часов, 3й год обучения – 68 часов.
6	Количество часов	1го года обучения – 2 часа (2 раза в неделю по 1 часу); 2го года обучения – 2 часа (2 раза в неделю по 1 часу); 3го года обучения – 2 часа (2 раза в неделю по 1 часу).
7	Окончание учебного года	31 мая
8	Период реализации программы	01.09.2022 – 31.05.2025

Организационно-педагогические условия реализации программы

Качество реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития обеспечивается за счет:

- доступности, открытости, привлекательности для детей и их родителей (законных представителей) содержания программы;
- наличия комфортной развивающей образовательной среды;
- наличия качественного состава педагогических работников, имеющих среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного материала;
- применение современных педагогических технологий.

Кадровое обеспечение реализации программы

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования или учитель, имеющий высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»; высшее либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки» без предъявления требования к опыту практической работы.

Материально-технические средства реализации программы

Наличие комфортной образовательной среды включает в себя:

- оборудованную спортивную площадку, спортивный зал.

Для проведения занятий по футболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

№	Наименование оборудования, необходимое количество
1	Сетка футбольная 2 шт.
2	Ворота футбольные 2 шт.
3	Гимнастическая стенка 2 пролета
4	Гимнастические скамейки 2 шт.
5	Гимнастические маты 6 шт.
6	Скакалки 15 шт.
7	Стойки 10 шт.
8	Мячи футбольные 8 шт.
9	Рулетка 1 шт.
10	Ворота для мини-футбола 2 шт.

Методическое обеспечение программы

Для успешной реализации данной программы используются современные методы и формы занятий, которые помогают сформировать у обучающихся устойчивый интерес к данному виду деятельности:

На занятиях с детьми с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) используются наглядные пособия, облегчающие изучение материала:

– дидактические пособия (карточки, инструкции, раздаточный материал, вопросы и задания для устного опроса, справочные материалы, тексты);

– звуковые (аудиозаписи);

– смешанные (видеозаписи, фрагменты телепередач и кинофильмов, материалы со специализированных сайтов в Интернете);

– статьи из газет и журналов;

– спортивная форма и аксессуары;

– спортивный инвентарь (мячи, скакалки, сетка футбольная, ворота футбольные, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, стойки, обручи, рулетка).

Методические пособия для реализации программы:

– планы-конспекты открытых и конкурсных занятий, соревнований;

– фото и видеоматериалы о коллективе и его традициях;

– записи удачных выступлений на соревнованиях;

– альбомы с фотографиями и статьями из СМИ;

– аудиозаписи (фонотека спортивных песен, стихов о спорте, легкой атлетике);

– книги по истории легкой атлетики, фото выпускников;

– список Интернет-ресурсов для освоения педагогом современных образовательных технологий в работе с детьми с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и их родителями по вопросам организации, разработки рабочих программ и пособий, методического обеспечения занятий, повышения профессионального мастерства.

Практические методы: выполнение спортивных элементов; посещение соревнований участие в соревнованиях.

Методы стимулирования и мотивации: формирование опыта эмоционально ценностных отношений у обучающихся; интереса к деятельности и позитивному поведению.

Методы создания положительной мотивации обучающихся:

- эмоциональные: ситуации успеха, поощрение и порицание, познавательная игра, свободный выбор задания, удовлетворение желания быть значимой личностью;

- волевые: предъявление образовательных требований, формирование ответственного отношения к получению знаний и навыков; информирование о прогнозируемых результатах образования.

Информационное обеспечение реализации программы.

Программное обеспечение: Операционная система: Windows (XP или выше).

Для работы с интернет-порталом необходим любой из перечисленных ниже браузеров: Internet Explorer; Mozilla Firefox; Google Chrome.

Сайты:

1. Советский спорт - www.sovsport.ru
2. Спорт - tatsport.com
3. Спорт-экспресс - www.sport-express.ru

Список литературы:

Нормативно-правовые документы:

1. Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989
2. Конституция РФ
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
4. Федеральный Закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

Литература для педагогов:

1. Монаков, Г. В. Подготовка футболистов: теория и практика [Текст] / Г. В. Монаков. – М.: Сов. Спорт, 2017. – 288 с.
2. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Академия, 2018. – 400 с.
3. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: учеб. пособие для студентов пед. вузов./ Под. ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Академия, 2018. – 520 с.
4. Шамардин, А. И. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов: учеб. пособие / А. И. Шамардин. – М.: Мир и образование, 2020. – 272 с. [Электронный ресурс] – <http://www.biblioclub.ru/book/98705/>

Литература для обучающихся и родителей:

1. Голомазов, С. В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства/ С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва.– М.: СпортАкадемПресс, 2020. – 80 с.
2. Голомазов, С. В. Футбол: Тренировка вратаря/С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – М. : Пески, 2016. – 202 с.
3. Коробейник, А. В. Футбол. Самоучитель игры [Текст] : пособие для начинающего мастера / А. В. Коробейник. – Ростов н/Д : Феникс, 2020. – 320 с.

4. Монаков, Г. В. Техническая подготовка футболистов: учебное пособие / Г. В. Монаков. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 180 с.
5. Психосоматика. Авторская методика В. Толкачева. - Сп Б ЛГУ, 2012 г.
6. Тюленьков, С. Ю. Футбол в зале: система подготовки/С. Ю. Тюленьков, А. А. Федоров. – М.: Terra-спорт, 2020. –86 с.