

**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

Председатель Педагогического совета  
Н.В. Терновская  
*Протокол №4 от 20.02.2023*

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор  
ГБУ КО «Школа-интернат №7»  
А.Ю. Быстрова  
*Приказ № 24/1 от 28.02.2023*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«МИНИ-ФУТБОЛ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Возраст обучающихся: 9 - 17 лет.

Срок реализации программы: 3 года.

*Второй год обучения*

Разработчик программы: Фарион Ярослав Данилович, педагог дополнительного образования

п.Большое Исаково, 2023

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» 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.

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

Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы Адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» составляют:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 № 28;
4. 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);
5. Методические рекомендации к структуре и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ всех направленностей (приложение к письму Министерства образования Калининградской области от 31.01.2023 №1100);
6. Устав ГБУ КО «Школа-интернат №7»;
7. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол».

**Направленность дополнительной образовательной программы:** физкультурно-спортивная.

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность:**

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.

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.

#### *Педагогическая целесообразность*

Программа по мини-футболу 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.

Обучение детей с ОВЗ (умственной отсталостью) по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Мини-футбол» 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).

### **Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 3 года.

Общее количество часов в год:

1-й год обучения – 136 часов,

2-й год обучения – 204 часа;

3-й год обучения – 204 часа.

### **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 группы 12 человек.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут. Занятия проводятся:

1-го года обучения – 4 часа (2 раза в неделю по 2 часа);

2-го года обучения – 6 часов (3 раза в неделю по 2 часа);

3-го года обучения – 6 часов (3 раза в неделю по 2 часа).

**Цель реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:** обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся средствами физической культуры и спорта.

### **Задачи:**

*Образовательные:*

- оказание психолого-педагогической помощи, реабилитации (абилитации);
- предоставление дифференцированной помощи, в том числе оказание ассистентом (помощником) при необходимости технической помощи;
- обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации для обучающихся с выраженными потребностями в коммуникации, в том числе с использованием средств альтернативной или дополнительной коммуникации;
- воспитание самостоятельности и независимости при освоении доступных видов деятельности;
- формирование интереса к определенному виду деятельности в рамках реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной программы, в том числе, через:
  - знакомство детей с истоками, традициями и историей футбола, правилами;
  - освоение выполнения технических действий и приемов с предметом и без предмета, комплексов упражнений на развитие специальных физических качеств;

- формирование представления о здоровом образе жизни;
- стимулирование детей на самостоятельное выполнение физических упражнений.

*Воспитательные:*

- формировать культуру духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания;
- формировать нравственные качества личности: доброту, дружелюбие, ответственность, самостоятельность, чувство собственного достоинства;
- формирование у детей физического восприятия спорта;
- воспитание спортивной активности у детей;
- воспитание внимательного отношения к партнеру в общении, интереса и внимания к другим, способности к состраданию и сочувствию; формирование навыков коллективного общения в процессе спортивной деятельности и в социуме;
- воспитание трудолюбия, выдержки и наблюдательности, аккуратности, бережливости, трудолюбия;
- способствовать накоплению и развитию жизненных социальных компетенций (автономность, ответственность, самокритичность, скромность, социальный интерес, готовность к сотрудничеству).

*Развивающие:*

- развитие спортивного мышления, координации, повышение уровня физической подготовленности;
- развивать скорость реакции, координацию в пространстве, технику движений;
- развитие основных физических качеств; развитие индивидуальных физических способностей, учитывая возможности детей;
- развитие навыков работы в команде и приобщение детей к национальной спортивной культуре;
- развивать практические навыки, природные задатки и физические способности обучающихся;
- сформировать интерес к традициям и истории футбола;
- стимулировать развитие ассоциативной памяти, внимания;
- развитие положительных личностных качеств таких, как дисциплинированность, ответственность, коммуникабельность, активность, чувства коллективизма;
- формировать уважение к культуре и традициям народов России.

## **2. КРАТКАЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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.

### 3. ПОДХОДЫ И ПРИНЦИПЫ К ФОРМИРОВАНИЮ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

- принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;
- принцип коррекционной направленности образовательного процесса;
- принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;
- принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися с умственной отсталостью всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;
- принцип переноса усвоенных знаний и умений и навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире.

*Дифференцированный подход* направлен на создание дополнительной общеразвивающей программы, обеспечивающей разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

*Деятельностный* подход строится на признании того, что развитие личности обучающихся с умственной отсталостью школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

### 4. ТЕХНОЛОГИИ, МЕТОДЫ И ФОРМЫ РАБОТЫ

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.

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 12 человек.

### **Основные формы и методы обучения**

Тренировочный процесс по программе мини-футбола 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.

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

## 5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ

Результатом деятельности детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) будут их выступление на соревнованиях по мини-футболу различных уровней. Переживание ситуации успеха, принятие ближайшим окружением их достижений отразится на психологическом состоянии особых детей и повысит уровень их коммуникативного общения и самооценки. Это создаст предпосылки для более комфортного вхождения детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) во взаимодействие с миром здоровых сверстников и взрослых.

В результате освоения программы у детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) будут сформированы:

- позитивная, социально направленная учебная мотивация,
- познавательные, регулятивные и коммуникативные универсальные учебные действия.

Обучающийся будет проявлять:

- устойчивый интерес к спорту, мини-футболу, здоровому образу жизни;
- ответственность перед коллективом;
- доброту и толерантное отношение к сверстникам;
- стремление поддерживать атмосферу эмоционального комфорта и сотрудничества;
- принятие особенностей каждого в коллективе;
- достаточно высокий уровень самооценки;
- систему нравственных ориентиров;
- креативную направленность интересов.

Обучающийся будет знать:

- истоки, традиции и историю мини-футбола, правила;
- технические действия и приемы, комплексы упражнений на развитие специальных физических качеств;
- о здоровом образе жизни;
- индивидуальные упражнения.

Обучающийся будет уметь:

- играть в подвижные игры;
- решать несложные тактические задачи в игре;
- обсуждать просмотр спортивных соревнований, тренировки;
- соблюдать правила игры;
- свободно двигаться на спортивной площадке;
- владеть терминологией футбола.

Обучающийся сможет развить:

- скорость реакции, координацию в пространстве, технику функционального движения;
- основные физические качества;
- практические навыки, природные задатки и физические способности;
- интерес к традициям и истории футбола;
- ассоциативную память, внимание.

*Образовательные:*

- психолого-педагогическая помощь, реабилитация (абилитация);
- дифференцированной помощи, в том числе оказание ассистентом (помощником) при необходимости технической помощи;
- вербальная и невербальная коммуникация для обучающихся с выраженными потребностями в коммуникации, в том числе с использованием средств альтернативной или дополнительной коммуникации;
- самостоятельность и независимость при освоении доступных видов деятельности;
- интереса к определенному виду деятельности в рамках реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной программы.

*Воспитательные:*

- формирование культуры духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания;
- формирование нравственных качеств личности: доброты, дружелюбия, ответственности, самостоятельности, чувства собственного достоинства;
- формирование у детей физического восприятия спорта;
- воспитание спортивной активности у детей;
- воспитание внимательного отношения к партнеру в общении, интереса и внимания к другим, способности к состраданию и сочувствию;
- формирование навыков коллективного общения в процессе спортивной деятельности и в социуме;

- воспитание трудолюбия, выдержки и наблюдательности, аккуратности, бережливости, трудолюбия;
- накопление и развитие жизненных социальных компетенций (автономность, ответственность, самокритичность, скромность, социальный интерес, готовность к сотрудничеству).

*Развивающие:*

- развитие спортивного мышления, координации, повышение уровня физической подготовленности;
- развитие скорости реакции, координации в пространстве, техники функционального движения;
- развитие основных физических качеств; развитие индивидуальных физических способностей;
- развитие навыков работы в команде и приобщение детей к национальной спортивной культуре;
- развитие практических навыков, природных задатков и физических способностей обучающихся;
- сформированный интерес к традициям и истории футбола;
- развитие ассоциативной памяти, внимания;
- развитие положительных личностных качеств таких, как дисциплинированность, ответственность, коммуникабельность, активность, чувства коллективизма;
- сформированное уважение к культуре и традициям народов России.

## **6. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Педагогическая диагностика визуальная. Входной контроль и промежуточные результаты обучения осуществляются с использованием метода наблюдения: оцениваются физические и психоэмоциональные способности и возможности ребенка, уровень его физической подготовленности в освоении курса программы.

Промежуточный и итоговый контроль проводится в форме соревнований, согласно плану общешкольных мероприятий.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

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

Предметом итога освоения обучающимися программы является достижение результатов освоения программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Итоговая оценка качества освоения обучающимися с умственной отсталостью дополнительной общеразвивающей программы осуществляется педагогом на основе проведения и участия в соревнованиях.

**7. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**Второй год обучения**

№ п/п	Наименование раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Теоретическая подготовка</b>					
1.	Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека	2	2	-	Наблюдение
2.	История развития футбола за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях	2	2	-	Наблюдение
3.	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2	2	-	Наблюдение
4.	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена	8	8	-	Наблюдение
5.	Правила игры в футбол	4	4	-	Наблюдение
	<b>ИТОГО:</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		
<b>Практическая подготовка</b>					
1.	Общая и специальная физическая подготовка	90	-	90	Наблюдение
2.	Техническая подготовка	80	-	80	Наблюдение
3.	Контрольные нормативы	6	-	6	Наблюдение
4.	Тактика игры в футбол	10	-	10	Наблюдение
5.	Соревнования по футболу	Согласно плану спортивных мероприятий			Соревнования
	<b>ИТОГО:</b>	<b>204</b>	<b>18</b>	<b>186</b>	

## 8. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

2 год обучения (204 часа, 6 часов в неделю)

В занятия включены элементы теоретического и практического раздела учебного плана.

### ***Теория:***

Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие систем организма, двигательного аппарата человека.

Правила поведения учащихся на занятиях. Простейшие приспособления для тренировки.

Правила содержания инвентаря. Спортивная одежда и обувь.

Правила техники безопасности и профилактика травматизма в футболе. Гигиена. Режим дня спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Уход за телом.

Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности.

Краткое содержание занятий. Простейшие упражнения по освоению элементов техники.

Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов. Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

Задания для самостоятельных занятий. Проверка их выполнения.

### ***Практика:***

#### **Общая физическая подготовка**

Основной задачей занятий по общей физической подготовке 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;

- подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;
- подъём 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);
- упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами);
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъём 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;
- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке;
- подвижные игры без мяча: «салки»; с мячом: футбол, баскетбол.

### **Специальная физическая подготовка**

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 6х8 метров (бег с переменной направленности от одной боковой линии корта до другой), бег со сменой направления (зигзагом), бег скрестным шагом в различных направлениях, бег спиной;
- ускорения и рывки вперед с мячом, рывки к мячу 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 вверх 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;
- кувырки вперед, назад, в стороны;
- различные прыжки на месте, на скамейку со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад.

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами.

### **Техническая подготовка**

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

- прямой и резаный удар по мячу;
- точность удара;
- удар по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба;
- остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы, грудью;
- ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороны стопы;
- обманных движений;
- отбор мяча - перехватом, выбивание мяча, толчком соперника;
- вбрасывания мяча из положения шага.

Анализ выполнения технических приемов игры вратаря:

- ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой;
- падения перекатом;
- выбивания мяча из рук.

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

### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка осуществляется в тренировочных занятиях, контрольных играх. Дается понятие о тактике и тактической комбинации. Характер игровых действий вратаря, защитников, полузащитников, и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча и с мячом. Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Тактика защиты: групповые действия, тактика игры вратаря.

По завершении предусмотрены соревнования.

## 9. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование раздела программы и тем урока	Кол-во часов	Тип занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся (результат) (знать/уметь)	Вид контроля.	Оборудование, дидактический материал, ТСО и ИТ
1	Обучение технике передвижения футболиста.	2	КУ	ОФП, СФП, отработка техники Удары по мячу внутренней частью подъема. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры с мячом. Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека	Уметь Владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, играть в мини-футбол Знать правила ТБ	Наблюдение	Презентация
2	Обучение технике передвижения футболиста.	2	КУ	ОФП, СФП, отработка техники Удары по мячу внутренней частью подъема.	Уметь Владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, играть в мини-футбол	Наблюдение	Карточки
3	Обучение технике передвижения футболиста.	2	КУ	ОФП, СФП, отработка техники Удары по мячу внутренней частью подъема. Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека	Уметь Владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, играть в мини-футбол	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
4	Обучение технике передвижения футболиста.	2	КУ	ОФП, СФП, отработка техники Удары по мячу внутренней частью подъема.	Уметь Владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, играть в мини-футбол	Наблюдение	Карточки
5	Перемещения, остановки во время бега. Удары правой и левой ногой.	2	КУ	ОРУ. Развитие координационных способностей. История развития футбола за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях. Играть в мини-футбол	Уметь Владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, Удары правой и левой ногой.	Наблюдение	Презентация
6	Перемещения, остановки во время бега. Удары правой и	2	КУ	ОРУ. Развитие координационных способностей. Играть в мини-футбол	Уметь Владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, Удары	Наблюдение	Карточки

	левой ногой.				правой и левой ногой.		
7	Перемещения, остановки во время бега. Удары правой и левой ногой.	2	КУ	ОРУ. Развитие координационных способностей. Играть в мини-футбол	Уметь Владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, Удары правой и левой ногой.	Наблюдение	Карточки
8	Перемещения, остановки во время бега. Удары правой и левой ногой.	2	УВПУ	ОРУ. Развитие координационных способностей. Играть в мини-футбол	Уметь Владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, Удары правой и левой ногой.	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
9	Перемещения, остановки во время бега. Удары правой и левой ногой.	2	УВПУ	ОРУ. Развитие координационных способностей. Играть в мини-футбол	Уметь Владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, Удары правой и левой ногой.	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
10	Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары внешней частью подъема.	2	КУ	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. История развития футбола за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.	Уметь Владеть мячом: Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары внешней частью подъема.	Наблюдение	Презентация
11	Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары внешней частью подъема.	2	КУ	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	Уметь Владеть мячом: остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары внешней частью подъема.	Наблюдение	Карточки
12	Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары внешней частью подъема.	2	КУ	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	Уметь Владеть мячом: остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары внешней частью подъема.	Наблюдение	Презентация
13	Остановка мяча	2	КУ	Совершенствование перемещений и	Уметь	Наблюдение	Карточки

	подошвой и внутренней стороной стопы. Удары внешней частью подъема.			остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	Владеть мячом: остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары внешней частью подъема.		
14	Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары внешней частью подъема.	2	УВПУ	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	Уметь Владеть мячом: остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары внешней частью подъема.	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
15	Остановка опускающегося мяча на месте. Удар по летящему мячу.	2	КУ	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	Уметь Владеть мячом: остановка опускающегося мяча на месте. Удар по летящему мячу	Наблюдение	Карточки
16	Остановка опускающегося мяча на месте. Удар по летящему мячу.	2	УПОС 3	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	Уметь Владеть мячом: остановка опускающегося мяча на месте. Удар по летящему мячу	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
17	Остановка опускающегося мяча на месте. Удар по летящему мячу.	2	КУ	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	Уметь Владеть мячом: остановка опускающегося мяча на месте. Удар по летящему мячу	Наблюдение	Презентация
18	Удары на точность. Ведение мяча с изменением скоростью	2	КУ	ОФП, СФП, отработка техники Удары по мячу внутренней частью подъема. Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена	Уметь Владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, играть в мини-футбол	Наблюдение	Презентация

19	Удары на точность. Ведение мяча с изменением скоростью	2	УВПУ	ОФП, СФП, отработка техники Удары по мячу внутренней частью подъема. Удары на точность. Ведение мяча с изменением скоростью	Уметь Владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, играть в мини-футбол	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
20	Удары на точность. Ведение мяча с изменением скоростью	2	УВПУ	ОФП, СФП, отработка техники Удары по мячу внутренней частью подъема.	Уметь Владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, играть в мини-футбол	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
21	Удары на точность. Ведение мяча с изменением скоростью	2	УВПУ	ОФП, СФП, отработка техники Удары по мячу внутренней частью подъема.	Уметь Владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, играть в мини-футбол	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
22	Техника игры вратаря. Удары по катящемуся мячу.	2	КУ	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	Уметь Владеть мячом: техника игры вратаря. Удары по катящемуся мячу	Наблюдение	Презентация
23	Техника игры вратаря. Удары по катящемуся мячу.	2	КУ	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	Уметь Владеть мячом: техника игры вратаря. Удары по катящемуся мячу	Наблюдение	Карточки
24	Техника игры вратаря. Удары по катящемуся мячу. Практические занятия по пройденному материалу.	2	УВПУ	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	Уметь Владеть мячом: техника игры вратаря. Удары по катящемуся мячу	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
25	Техника игры вратаря. Удары по катящемуся мячу.	2	КУ	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со	Уметь Владеть мячом: техника игры вратаря. Удары по катящемуся мячу	Наблюдение	Карточки

				сменой мест.			
26	Остановка мяча в движении. Удары после остановки, ведения, рывка.	2	КУ	ОРУ. Развитие координационных способностей. Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена. Играть в мини-футбол	Уметь Владеть мячом: Остановка мяча в движении. Удары после остановки, ведения, рывка	Наблюдение	Презентация
27	Остановка мяча в движении. Удары после остановки, ведения, рывка.	2	УВПУ	ОРУ. Развитие координационных способностей. Играть в мини-футбол	Уметь Владеть мячом: Остановка мяча в движении. Удары после остановки, ведения, рывка	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
28	Остановка мяча в движении. Удары после остановки, ведения, рывка.	2	КУ	ОРУ. Развитие координационных способностей. Играть в мини-футбол	Уметь Владеть мячом: Остановка мяча в движении. Удары после остановки, ведения, рывка	Наблюдение	Презентация
29	Остановка мяча в движении. Удары после остановки, ведения, рывка.	2	КУ	ОРУ. Развитие координационных способностей. Играть в мини-футбол	Уметь Владеть мячом: Остановка мяча в движении. Удары после остановки, ведения, рывка	Наблюдение	Карточки
30	Удары по мячу головой. Остановки прыжками.	2	УВПУ	ОФП, СФП, отработка техники Удары по мячу внутренней частью подъема.	Уметь Владеть мячом: Удары по мячу головой. Остановки прыжками	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
31	Удары по мячу головой. Остановки прыжками.	2	КУ	ОФП, СФП, отработка техники Удары по мячу внутренней частью подъема.	Уметь Владеть мячом: Удары по мячу головой. Остановки прыжками	Наблюдение	Презентация
32	Удары по мячу головой. Остановки прыжками.	2	КУ	ОФП, СФП, отработка техники Удары по мячу внутренней частью подъема. Правила игры в футбол	Уметь Владеть мячом: Удары по мячу головой. Остановки прыжками	Наблюдение	Карточки
33	Удары по мячу головой. Остановки прыжками.	2	УПОС 3	ОФП, СФП, отработка техники Удары по мячу внутренней частью подъема.	Уметь Владеть мячом: Удары по мячу головой. Остановки прыжками	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
34	Удары по мячу головой. Остановки прыжками.	2	КУ	ОФП, СФП, отработка техники Удары по мячу внутренней частью подъема.	Уметь Владеть мячом: Удары по мячу головой. Остановки прыжками	Наблюдение	Карточки

35	Ведение мяча внешней частью стопы. Обманные движения (финты)	2	КУ	ОФП, СФП, отработка техники Удары по мячу внутренней частью подъема. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры с мячом	Уметь Владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, Ведение мяча внешней частью стопы	Наблюдение	Презентация
36	Ведение мяча внешней частью стопы. Обманные движения (финты)	2	КУ	ОФП, СФП, отработка техники Удары по мячу внутренней частью подъема. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры с мячом	Уметь Владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, Ведение мяча внешней частью стопы	Наблюдение	Карточки
37	Ведение мяча внешней частью стопы. Обманные движения (финты)	2	УВПУ	ОФП, СФП, отработка техники Удары по мячу внутренней частью подъема. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры с мячом	Уметь Владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, Ведение мяча внешней частью стопы	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
38	Ведение мяча внешней частью стопы. Обманные движения (финты)	2	КУ	ОФП, СФП, отработка техники Удары по мячу внутренней частью подъема. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры с мячом	Уметь Владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, Ведение мяча внешней частью стопы	Наблюдение	Презентация
39	Остановка мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча.	2	КУ	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	Уметь Владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, играть в мини-футбол	Наблюдение	Карточки
40	Остановка мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча.	2	УВПУ	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	Уметь Владеть мячом: Остановка мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча.	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
41	Остановка мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча.	2	КУ	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со	Уметь Владеть мячом: Остановка мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча	Наблюдение	Презентация

				сменой мест.			
42	Сдача контрольных нормативов	2	УВПУ	Бег 30м; прыжки в длину с места; удар по мячу на дальность; бег 300м	Бег 30м 5,3;5.1:4.9: Прыжок в длину с места 150;160;175:45;50: Бег 300м61;59:	Наблюдение	Карточки
43	Сдача контрольных нормативов	2	УВПУ	Жонглирование мячом (кол-во ударов) ведение мяча с обводкой стоек; бег 400м	Жонглирование мячом 10;12;14: Ведение мяча с обводкой стоек; 18 раз Бег 400м 1,15	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
44	Сдача контрольных нормативов	2	УВПУ	6 минутный бег; удар по мячу ногой на дальность	6 минутный бег 1300;1400 Удар по мячу ногой на дальность 45; 50;	Наблюдение	Карточки
45	Ведение мяча внешней частью. Остановка мяча. Практические занятия по пройденному материалу.	2	КУ	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	Уметь Владеть мячом: ведение мяча внешней частью. Остановка мяча	Наблюдение	Презентация
46	Ведение мяча внешней частью. Остановка мяча.	2	КУ	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Правила игры в футбол	Уметь Владеть мячом: ведение мяча внешней частью. Остановка мяча	Наблюдение	Презентация
47	Ведение мяча внешней частью. Остановка мяча.	2	КУ	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	Уметь Владеть мячом: ведение мяча внешней частью. Остановка мяча	Наблюдение	Презентация
48	Ведение мяча внешней частью. Остановка мяча.	2	УПОС 3	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в	Уметь Владеть мячом: ведение мяча внешней частью. Остановка	Наблюдение	Презентация

				движении различными способами со сменой мест.	мяча		
49	Ведение мяча внешней частью. Остановка мяча.	2	КУ	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	Уметь Владеть мячом: ведение мяча внешней частью. Остановка мяча	Наблюдение	Карточки
50	Ведение мяча внешней частью. Остановка мяча.	2	УВПУ	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	Уметь Владеть мячом: ведение мяча внешней частью. Остановка мяча	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
51	Ведение мяча внешней частью. Остановка мяча.	2	КУ	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Правила игры в футбол	Уметь Владеть мячом: ведение мяча внешней частью. Остановка мяча	Наблюдение	Презентация
52	Удары на точность. Ведение мяча.	2	КУ	ОФП, СФП, отработка техники Удары по мячу внутренней частью подъема. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры с мячом	Уметь Владеть мячом: удары на точность. Ведение мяча	Наблюдение	Презентация
53	Удары на точность. Ведение мяча.	2	КУ	ОФП, СФП, отработка техники Удары по мячу внутренней частью подъема. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры с мячом	Уметь Владеть мячом: удары на точность. Ведение мяча	Наблюдение	Карточки
54	Удары на точность. Ведение мяча.	2	КУ	ОФП, СФП, отработка техники Удары по мячу внутренней частью подъема. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры с мячом	Уметь Владеть мячом: удары на точность. Ведение мяча	Наблюдение	Карточки
55	Ведение мяча по прямой, меняя направление. Остановка мяча грудью.	2	КУ	ОРУ. Развитие координационных способностей. Играть в мини-футбол	Уметь Владеть мячом: ведение мяча по прямой, меняя направление. Остановка мяча грудью.	Наблюдение	Презентация

56	Ведение мяча по прямой, меняя направление. Остановка мяча грудью.	2	КУ	ОРУ. Развитие координационных способностей. Играть в мини-футбол	Уметь Владеть мячом: ведение мяча по прямой, меняя направление. Остановка мяча грудью.	Наблюдение	Карточки
57	Ведение мяча по прямой, меняя направление. Остановка мяча грудью.	2	УВПУ	ОРУ. Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол Играть в мини-футбол	Уметь Владеть мячом: ведение мяча по прямой, меняя направление. Остановка мяча грудью.	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
58	Ведение мяча по прямой, меняя направление. Остановка мяча грудью.	2	КУ	ОРУ. Развитие координационных способностей. Играть в мини-футбол	Уметь Владеть мячом: ведение мяча по прямой, меняя направление. Остановка мяча грудью.	Наблюдение	Презентация
59	Остановка выпадам. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность.	2	КУ	ОРУ. Развитие координационных способностей. Играть в мини-футбол	Уметь Владеть мячом: остановка выпадам. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность.	Наблюдение	Карточки
60	Остановка выпадам. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность.	2	КУ	ОРУ. Развитие координационных способностей. Играть в мини-футбол	Уметь Владеть мячом: остановка выпадам. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность.	Наблюдение	Презентация
61	Остановка выпадам. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность.	2	УВПУ	ОРУ. Развитие координационных способностей. Играть в мини-футбол	Уметь Владеть мячом: остановка выпадам. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность.	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
62	Ведение мяча правой левой ногой. Удары в ноги партнеру.	2	КУ	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со	Уметь Владеть мячом: ведение мяча правой левой ногой. Удары в ноги партнеру	Наблюдение	Презентация

				сменной мест.			
63	Ведение мяча правой левой ногой. Удары в ноги партнеру.	2	КУ	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест.	Уметь Владеть мячом: ведение мяча правой левой ногой. Удары в ноги партнеру	Наблюдение	Карточки
64	Ведение мяча правой левой ногой. Удары в ноги партнеру.	2	УПОС 3	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест.	Уметь Владеть мячом: ведение мяча правой левой ногой. Удары в ноги партнеру	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
65	Ведение мяча правой левой ногой. Удары в ноги партнеру.	2	УВПУ	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест.	Уметь Владеть мячом: ведение мяча правой левой ногой. Удары в ноги партнеру	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
66	Ведение мяча меня направление. Удары в цель после остановки.	2	КУ	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест.	Уметь Владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, удары в цель после остановки.	Наблюдение	Карточки
67	Ведение мяча меня направление. Удары в цель после остановки.	2	КУ	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест.	Уметь Владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, удары в цель после остановки	Наблюдение	Презентация
68	Ведение мяча меня направление. Удары в цель после остановки.	2	КУ	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест.	Уметь Владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, удары в цель после остановки	Наблюдение	Карточки
69	Удары низом на короткое и среднее расстояние.	2	КУ	ОФП, СФП, отработка техники Удары по мячу внутренней частью подъема. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь Владеть мячом: удары низом на короткое и среднее	Наблюдение	Презентация

				Подвижные игры с мячом	расстояние.		
70	Удары низом на короткое и среднее расстояние.	2	УВПУ	ОФП, СФП, отработка техники Удары по мячу внутренней частью подъема. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры с мячом	Уметь Владеть мячом: удары низом на короткое и среднее расстояние	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
71	Удары низом на короткое и среднее расстояние.	2	КУ	ОФП, СФП, отработка техники Удары по мячу внутренней частью подъема. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры с мячом	Уметь Владеть мячом: удары низом на короткое и среднее расстояние	Наблюдение	Презентация
72	Удары низом на короткое и среднее расстояние.	2	КУ	ОФП, СФП, отработка техники Удары по мячу внутренней частью подъема. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры с мячом	Уметь Владеть мячом: удары низом на короткое и среднее расстояние	Наблюдение	Карточки
73	Удары низом на короткое и среднее расстояние.	2	УВПУ	ОФП, СФП, отработка техники Удары по мячу внутренней частью подъема. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры с мячом	Уметь Владеть мячом: удары низом на короткое и среднее расстояние	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
74	Удары низом на короткое и среднее расстояние.	2	КУ	ОФП, СФП, отработка техники Удары по мячу внутренней частью подъема. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры с мячом	Уметь Владеть мячом: удары низом на короткое и среднее расстояние	Наблюдение	Презентация
75	Остановка мяча грудью на месте. Дальние удары.	2	КУ	ОРУ. Развитие координационных способностей. Играть в мини-футбол	Уметь Владеть мячом: Остановка мяча грудью на месте. Дальние удары	Наблюдение	Карточки
76	Остановка мяча грудью на месте. Дальние удары.	2	КУ	ОРУ. Развитие координационных способностей. Играть в мини-футбол	Уметь Владеть мячом: Остановка мяча грудью на месте. Дальние удары	Наблюдение	Карточки
77	Остановка мяча грудью на месте. Дальние удары. Практические занятия по пройденному	2	УВПУ	ОРУ. Развитие координационных способностей. Играть в мини-футбол	Уметь Владеть мячом: Остановка мяча грудью на месте. Дальние удары	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь

	материалу.						
78	Остановка мяча грудью в движении. Удары правой, левой ногой на точность.	2	КУ	ОРУ. Развитие координационных способностей. Играть в мини-футбол	Уметь Владеть мячом: Остановка мяча грудью на месте. Дальние удары	Наблюдение	Карточки
79	Остановка мяча грудью в движении. Удары правой, левой ногой на точность.	2	КУ	ОРУ. Развитие координационных способностей. Играть в мини-футбол	Уметь Владеть мячом: Остановка мяча грудью на месте. Дальние удары	Наблюдение	Презентация
80	Остановка мяча грудью в движении. Удары правой, левой ногой на точность.	2	УПОС 3	ОРУ. Развитие координационных способностей. Играть в мини-футбол	Уметь Владеть мячом: Остановка мяча грудью на месте. Дальние удары	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
81	Удары на точность. Ведение мяча.	2	КУ	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	Уметь Владеть мячом: удары на точность. Ведение мяча.	Наблюдение	Презентация
82	Удары на точность. Ведение мяча.	2	КУ	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	Уметь Владеть мячом: удары на точность. Ведение мяча.	Наблюдение	Презентация
83	Удары на точность. Ведение мяча.	2	УВПУ	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	Уметь Владеть мячом: удары на точность. Ведение мяча.	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
84	Ведение мяча внешней частью стопы. Обманные движения (финты)	2	КУ	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Наблюдение	Карточки

85	Ведение мяча внешней частью стопы. Обманные движения (финты)	2	УВПУ	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
86	Ведение мяча внешней частью стопы. Обманные движения (финты)	2	КУ	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Наблюдение	Презентация
87	Ведение мяча внешней частью стопы. Обманные движения (финты)	2	КУ	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Наблюдение	Карточки
88	Ведение мяча внешней частью стопы. Обманные движения (финты)	2	КУ	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Наблюдение	Карточки
89	Ведение мяча внешней частью стопы. Обманные движения (финты)	2	КУ	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Наблюдение	Карточки
90	Ведение мяча внешней частью стопы. Обманные движения (финты)	2	КУ	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Наблюдение	Карточки
91	Ведение мяча внешней частью стопы. Обманные движения (финты)	2	КУ	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Наблюдение	Карточки

				сменой мест.			
92	Ведение мяча внешней частью стопы. Обманные движения (финты)	2	КУ	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Наблюдение	Карточки
93	Ведение мяча внешней частью стопы. Обманные движения (финты)	2	КУ	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Наблюдение	Карточки
94	Ведение мяча внешней частью стопы. Обманные движения (финты)	2	КУ	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Наблюдение	Карточки
95	Ведение мяча внешней частью стопы. Обманные движения (финты)	2	КУ	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Наблюдение	Карточки
96	Ведение мяча внешней частью стопы. Обманные движения (финты)	2	УПОС 3	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Наблюдение	Карточки
97	Ведение мяча внешней частью стопы. Обманные движения (финты)	2	УПОС 3	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Наблюдение	Карточки
98	Ведение мяча внешней частью стопы. Обманные	2	УПОС 3	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Наблюдение	Карточки

	движения (финты)			движении различными способами со сменой мест.			
99	Ведение мяча внешней частью стопы. Обманные движения (финты)	2	УПОС 3	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Наблюдение	Карточки
100	Ведение мяча внешней частью стопы. Обманные движения (финты)	2	УПОС 3	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Наблюдение	Карточки
101	Ведение мяча внешней частью стопы. Обманные движения (финты)	2	УПОС 3	Итоговые соревнования	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Соревнования	Соревнования
102	Итоговые контрольные нормативы	2	УПОС 3	Итоговые соревнования	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Соревнования	Соревнования
	Итого	204	КУ				

В программе используются следующие обозначения:

- УВПУ - уроки выработки практических умений;
- УПОСЗ - уроки повторения, обобщения, систематизации знаний;
- КУ - комбинированные уроки.

## 10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Организационно-педагогические условия реализации программы

Качество реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» 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;
- мячи, скакалки, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, стойки, рулетка,
- фонотека спортивных песен, стихов;
- аудио-, видеоаппаратура.

### 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](http://www.sovsport.ru)
2. Спорт - [tatsport.com](http://tatsport.com)
3. Спорт-экспресс - [www.sport-express.ru](http://www.sport-express.ru)

**Обязательная литература:**

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/>

**Дополнительная литература:**

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.

