**Министерство образования Самарской области**
**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**
**Самарской области «Школа-интернат № 5**
**для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**
**городского округа Тольятти»**

***ул Лесная, д. 13, г. Тольятти, обл. Самарская, 445010.***
***тел. 8(8482) 22-58-85, 22-54-92, 22-58-70, тел/факс 22-93-71***
**ИНН 6323022690; КПП 632401001; ОГРН 1036301039290**

**ПРИНЯТО**
Педагогическим советом Учреждения
(протокол от 27.08.2026 г. № 1)

ГБОУ Школа-интернат №5
Подписано цифровой подписью: ГБОУ Школа-интернат №5
Дата: 2026.11.03 15:07:46 +04'00'

**УТВЕРЖДЕНО**
Приказом директора
ГБОУ школа-интернат
№ 5 г.о. Тольятти
от 31.08.2026 г. № 00-од

# Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

# СЕКЦИЯ «МИНИ-ФУТБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст: 8-18 лет
Срок реализации: 3 года

**Разработчики:** *Абасов Р.Г., педагог дополнительного образования*
*Зябиров Д.А., учитель физической культуры*

**Тольятти, 2026 г.**

**СОДЕРЖАНИЕ.**

**I.** КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ
1. Пояснительная записка ..... 3
   1.1. Направленность программы ..... 3
   1.2. Актуальность программы ..... 3
   1.3. Отличительные особенности программы ..... 4
   1.4. Педагогическая целесообразность ..... 4
   1.5. Адресат программы ..... 5
   1.6. Объём программы ..... 5
   1.7. Формы обучения ..... 5
   1.8. Методы обучения ..... 5
   1.9. Тип занятий ..... 6
   1.10. Формы проведения занятий ..... 6
   1.11. Сроки освоения программы ..... 6
   1.12. Режим занятий ..... 6

2. Цель и задачи программы ..... 6
   2.1. Цель программы ..... 6
   2.2. Задачи программы ..... 6

3. Содержание и планируемые результаты программы ..... 8
   3.1. Учебно-тематический план ..... 8
   3.2. Содержание учебно-тематического плана ..... 11
4. Планируемые результаты ..... 34

**II.** КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ 36
1. Условия реализации программы ..... 36
2. Оценочные материалы ..... 38

**III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ** **41**

# I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1. Пояснительная записка

Футбол относится к массовым, особо популярным видам спорта, который характеризуется ситуационными (нестандартными) движениями, динамичен, имеет скоростно-силовую направленность, требует развития у занимающихся быстроты, ловкости, специальной выносливости к работе переменной мощности. Существует несколько разновидностей футбола и один из них - мини-футбол. Мини-футбол - это футбол в меньшем формате площадки и количества человек на поле. На данный момент быстро развивается благодаря Ассоциации мини-футбола в России и их программе. «Мини-футбол в школы».

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

Программа адаптирована для работы с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья

**Актуальность.** Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу и творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

Занятия мини-футболом способствуют отработке у детей с ограниченными возможностями здоровья быстрых точных координированных движений, тренируют память, органы чувств, особенно зрение, сопровождаются эмоциональным возбуждением.

Занятия мини-футболом совершенствуют:

- физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, повышая тем самым физическую работоспособность;

- деятельность нервной системы, внутренних органов и органов чувств, что имеет важное значение для коррекции имеющихся у детей с

ограниченными возможностями здоровья нарушений развития, профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья.

**Отличительные особенности программы:** Исходя из индивидуальных особенностей физического и психического здоровья воспитанников в программу были внесены изменения по следующим пунктам:

- условия приема и обучения детей (прием и обучение по программе начинаются с 8 лет.)

- оптимизирован объем материала содержательной части программы для детей с ограниченными возможностями здоровья всех возрастов;

- пересмотрено распределение количества часов по разделам программы в учебном плане.

- в программе снижен уровень требований к выполнению контрольных нормативов.

**Педагогическая целесообразность:** заключается в том, что структура и содержание Программы, формы и методы её реализации соответствуют поставленным целям и задачам:

- программа направлена на создание условий для гармоничного развития личности ребёнка;
- игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.
- формы и методы обучения, используемые при реализации Программы полностью соответствует возрастным и психологическим особенностям детей;
- в процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать

усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества;

• соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают мини-футбол эффективным средством активного отдыха;

• благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся мини-футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые;

• программа способствует формированию социальных и коммуникативных навыков, расширяет возможности общения.

Программа учитывает психологические и возрастные особенности детей указанной возрастной категории, в т. ч. детей с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья) и детей-инвалидов; предполагает вариативность объяснения учебного материала и практических заданий.

**Адресат программы:** обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья 8-18 лет, имеющие желание заниматься футболом, а так же при наличии медицинской справки.

**Объём программы: 204ч, (4 года):**

1 год обучения: недельная нагрузка -2часа в неделю, за год -68часов

2 год обучения: недельная нагрузка -2часа в неделю, за год -68часов

3 год обучения: недельная нагрузка -2часа в неделю, за год -68часов

**Основными формами и методами обучения** игры в футбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование и участие в соревнованиях.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам техники и тактике игры в футбол используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность детей с ограниченными возможностями здоровья. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, силы).

**Тип занятий:** комбинированное занятие

**Формы проведения занятий.** В процессе реализации программы используются разнообразные формы занятий: беседа, рассказ педагога, занятие-практикум, сопровождаемый наглядным показом, обсуждение просмотренных матчей.

**Сроки освоения программы.** Программа рассчитана на 3 учебных года (204ч 2раза в неделю по 1 академическому часу) : 1 год обучения - 68ч., 2 год обучения - 68ч., 3 год обучения -68ч.)

**Режим занятий:**

| **Г од обучения** | **Занятия** | |
|---|---|---|
| | **Всего за неделю** | **Продолжительность занятий (ч)** |
| 1 год | 2 | 1 |
| 2 год | 2 | 1 |
| 3 год | 2 | 1 |

**2. Цель и задачи программы.**

**Цель:** создание условий для развития физических, психологических и волевых качеств личности через обучение игре в мини-футбол, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся и взрослых.

**Задачи:**

**1-**<u>й год обучения:</u>

1. ОБУЧАЮЩИЕ:

- способствовать овладению техникой и тактикой игры в футбол;

- обучить приемам успешной игры в команде ровесников, приемам успешного общения и создания эмоционально-положительной атмосферы в коллективе сверстников;

- обучить проведению ряда наиболее приемлемых для подросткового возраста спортивных мероприятий в школе, в лагере, на турнирах.

2. РАЗВИВАЮЩИЕ:

- развивать у обучающихся и взрослых основных двигательных качеств,

- развивать способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,

- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ

- воспитывать у обучающихся и взрослых нравственных и волевых качеств, потребности в личном физическом совершенствовании.

**2- й год обучения:**

1. ОБУЧАЮЩИЕ

- совершенствовать технику и тактику игры в футбол;

- совершенствовать приемы успешной игры в команде ровесников, приемы успешного общения и создания эмоционально-положительной атмосферы в коллективе сверстников;

- развивать навыки проведению ряда наиболее приемлемых для подросткового возраста спортивных мероприятий в школе, в лагере, на турнирах.

2. РАЗВИВАЮЩИЕ

- совершенствовавать у обучающихся и взрослых основных двигательных качеств;

- совершенствовать способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,

- совершенствовать умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ

- воспитывать ответственное отношение к игре

**3-й год обучения:**

1. ОБУЧАЮЩИЕ

- формировать свободное владение техникой и тактикой игры в футбол; -формировать свободное владение приемами успешной игры в команде ровесников, приемами успешного общения и создания эмоционально-положительной атмосферы в коллективе сверстников;

- формировать свободное владение навыками проведению ряда наиболее приемлемых для подросткового возраста спортивных мероприятий в школе, в лагере, на турнирах.

2. РАЗВИВАЮЩИЕ

- совершенствовать уровень физической подготовки

3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ

- воспитывать ответственное отношение в игре за командные действия

## 3. Содержание программы.

### 3.1. Учебно - тематический план

**Срок реализации программы: <u>1 год</u>**
(204ч: 68 часов в год, по 2 часа в неделю)

| № п/п | Наименование разделов и тем | Общее количество часов | В том числе | |
|---|---|---|---|---|
| | | | теоретических | практических |
| **1 год обучения** | | | | |
| | **Раздел 1. Теоретическая подготовка.** | **9** | **7** | **2** |
| | 1. Олимпийское движение в России | 1 | 1 | - |
| | 2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом | 1 | 1 | - |
| | 3. Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека. ЗОЖ. Опрос, беседа | 1 | 1 | |
| | 4. Гигиена, закаливание, режим дня и питания футболиста. | 2 | 2 | - |
| | 5. Специальные Олимпийские правила игры в футбол | 2 | 1 | 1 |
| | 6. Оборудование и инвентарь | 2 | 1 | 1 |
| | **Раздел 2. Общая физическая подготовка** | **10** | **5** | **5** |
| | 1. Выносливость | 2 | 1 | 1 |
| | 2. Силовые способности | 2 | 1 | 1 |
| | 3. Быстрота | 2 | 1 | 1 |
| | 4. Гибкость | 2 | 1 | 1 |
| | 5. Ловкость | 2 | 1 | 1 |
| | **Раздел 3. Основные умения и навыки игры в футбол** | **30** | **4** | **26** |
| | 1. Основы техники игры в футбол | 15 | 2 | 13 |
| | 2. Основы тактики игры в наблюдение футбол | 15 | 2 | 13 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Раздел 4. Подвижные и спортивные игры**<br>1. Подвижные игры<br>2. Эстафеты<br>3. Спортивные игры | **15**<br>5<br>5<br>5 | **3**<br>1<br>1<br>1 | **12**<br>4<br>4<br>4 |
| | **Раздел 5. Соревнования**<br>1. Внутригрупповые<br>2. Межгрупповые | **4**<br>2<br>2 | -<br>-<br>- | **4**<br>2<br>2 |
| | **Итого за 1й год обучения :** | **68** | **19** | **49** |
| | **2й год обучения** | | | |
| | **Раздел 1. Теоретическая подготовка.**<br>1. Олимпийское движение в России<br>2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом<br>3. Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека. ЗОЖ. Опрос, беседа<br>4. Гигиена, закаливание, режим дня и питания футболиста.<br>5. Специальные Олимпийские правила игры в футбол<br>6. Оборудование и инвентарь | **8**<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>2 | **6**<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1 | **2**<br>_<br>-<br>-<br>-<br>1<br>1 |
| | **Раздел 2. Общая физическая подготовка**<br>1. Выносливость<br>2. Силовые способности<br>3. Быстрота<br>4. Гибкость<br>5. Ловкость | **10**<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2 | **5**<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1 | **5**<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1 |
| | **Раздел 3. Основные умения и навыки игры в футбол**<br>**1.** Основы техники игры в футбол<br>2. Основы тактики игры в наблюдение футбол | **28**<br>14<br>14 | **4**<br>2<br>2 | **24**<br>12<br>12 |
| | **Раздел 4. Подвижные и** | **12** | **3** | **9** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **спортивные игры**<br>1. Подвижные игры<br>2. Эстафеты<br>3. Спортивные игры | <br>4<br>4<br>4 | <br>1<br>1<br>1 | <br>3<br>3<br>3 |
| | **Раздел 5. Соревнования**<br>1. Внутригрупповые<br>2. Межгрупповые | **10**<br>5<br>5 | -<br>-<br>- | **10**<br>5<br>5 |
| | **Итого за 2й год обучения:** | **68** | **18** | **50** |
| **3й год обучения** | | | | |
| | **Раздел 1. Теоретическая подготовка.**<br>1. Олимпийское движение в России<br>2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом<br>3. Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека. ЗОЖ. Опрос, беседа<br>4. Гигиена, закаливание, режим дня и питания футболиста.<br>5. Специальные Олимпийские правила игры в футбол<br>6. Оборудование и инвентарь | **8**<br>1<br>1<br>1<br>1<br>2<br>2 | **6**<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1 | **2**<br><br>-<br><br>-<br>1<br>1 |
| | **Раздел 2. Общая физическая подготовка**<br>1. Выносливость<br>2. Силовые способности<br>3. Быстрота<br>4. Гибкость<br>5. Ловкость | **10**<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2 | **5**<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1 | **5**<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1 |
| | **Раздел 3. Основные умения и навыки игры в футбол**<br>**1.** Основы техники игры в футбол<br>2. Основы тактики игры в наблюдение футбол | **28**<br>14<br>14 | **4**<br>2<br>2 | **24**<br>12<br>12 |
| | **Раздел 4. Подвижные и** | **8** | **3** | **5** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **спортивные игры**<br>1. Подвижные игры<br>2. Эстафеты<br>3. Спортивные игры | <br>4<br>2<br>2 | <br>1<br>1<br>1 | <br>3<br>1<br>1 |
| | **Раздел 5. Соревнования**<br>1. Внутригрупповые<br>2. Межгрупповые | **14**<br>7<br>7 | -<br>-<br>- | **14**<br>7<br>7 |
| | **Итого за 3й год обучения** | **68** | **18** | **50** |
| | **ИТОГО за 3 года обучения:** | **204** | **55** | **149** |

### 3.2. Содержание учебно-тематического плана

#### 1 года обучения

На первом году обучения учебный процесс носит игровой характер и строится по типу обучения основам техники и тактики игры в футбол.

Основное внимание уделяется разносторонней общей физической и функциональной подготовке детей с ограниченными возможностями здоровья, коррекции имеющихся у них нарушений развития двигательной сферы, использованию средств ОФП, освоению базовых элементов техники и тактики футбола.

По окончанию учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей и специальной физической подготовке.

Основная задача на этом этапе - привить детям с ограниченными возможностями здоровья стойкий интерес к занятиям футболом.

#### 2 года обучения

В спортивно - оздоровительной группе второго года обучения основной задачей является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности детей с ограниченными возможностями здоровья, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники и тактики игры в мини-футбол при помощи специальных игровых упражнений.

#### 3 года обучения

На ***третьем году обучения*** предусматривается снижение объема общей физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую и тактическую подготовку.

В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной подготовки футболистов.

**Основные задачи обучения для учебных групп:**

**1 год обучения**

1. Коррекция имеющихся нарушений психофизического развития;
2. Всесторонняя общефизическая подготовка;
3. Знакомство с основами игры в футбол;
4. Обучение основным приёмам владения мячом;
5. Формирование навыков адекватного общения;
6. Освоение навыков коллективной игры;
7. Привитие навыков самообслуживания.

**2 год обучения**

1. Коррекция имеющихся нарушений психофизического развития;
2. Всестороннее развитие физических качеств с акцентом на координацию движений и на развитие подвижности (скорость передвижения, мобильность);
3. Знакомство с основами атакующих и защитных действий;
4. Освоение практических умений игры в футбол.
5. Освоение основных правил футбола;
6. Формирование личности ребенка с ограниченными возможностями здоровья в условиях футбольной команды.

**3 год обучения**

1. Заложить основы специальной работоспособности с уклоном на координацию и на скоростные данные.

2. Развивать динамическую силу;

3. Совершенствовать игровые действия, (ведение мяча и удары как левой, так и правой ногой), атакующих и защитных комбинаций в небольших группах;

4. Освоение детьми с ограниченными возможностями здоровья специальных знаний, как предпосылки гибкого тактического мышления и поведения во время игры.

5. Формирование коммуникативных способностей.

**Раздел I. Общие знания по теоретической подготовке**

***1. Специальное Олимпийское движение в России:***

Г енеральные официальные правила Специальной Олимпиады. Развитие специального Олимпийского движения в России. Специальные Олимпийские правила игры в футбол.

***2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.***

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат России.

***3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:***

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Основы ЗОЖ.

***4. Личная и общественная гигиена.***

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня.

***5. Правила игры:***

Изучение прав и обязанностей игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

***6. Оборудование и инвентарь:***

Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

**Раздел II. Общая физическая подготовка**

Двигательные навыки наиболее успешно формируются на базе хорошей физической подготовки, поэтому целесообразно значительное время в учебном процессе, особенно на начальных этапах, отводить развитию и совершенствованию физических качеств. Между развитием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь, поэтому физическую подготовку нужно направить на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития занимающихся, повышения работоспособности организма, создание прочной базы для плодотворной дальнейшей работы.

***В качестве основных средств, применяются,*** общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно - двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста.

**Характеристика основных физических качеств.**

**Сила.**

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление.

Сила влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц может проявляться без

изменения их длины - *изометрически* (в статическом режиме деятельности), сокращением длины - *изотонические* (в динамическом режиме), увеличением длины - *полиметрические* (в ослабляющем режиме). В футболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях. Говоря о физической подготовке занимающихся футболом, мы выделяем три основные категории силы:

- ***статическую силу*** - способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме деятельности. Статическая сила - основа для остальных видов проявлений силы, т.е.:

- ***динамической силы*** - способности развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;

- ***взрывной силы*** - способности развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

Для развития силовых способностей применяются *упражнения динамического характера* (в том числе упражнения на быстроту и ловкость).

Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса учащегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений проводить легкие пробежки, выполнять висы на перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

***Вопросы теоретической подготовки:***

***1.*** *Что такое сила? (характеристика качества).*

2. ***Способы развития силы.***

3. ***Силовая подготовка футболиста ее значение.***

**Быстрота.**

Быстротой называется способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время. В футболе, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и к скоростным качествам особенно высоки.

Быстрота - это такое двигательное качество, которое успешно развивается именно в подростковом возрасте. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий футболом. Для развития быстроты следует подбирать хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае учащиеся не смогут выполнять их на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Следовательно, в этом случае не решается основная задача - развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

Быстрота - это качество, которое подразделяется на такие понятия,как**:**

*1.* ***Быстрота реакции и мышления.*** Она определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различается простая реакция - ответ на один импульс (старт) и сложную - выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной обстановке. Для спортивной игры типична сложная реакция.

*2.* ***Быстрота выполнения простых игровых действий.*** Простые действия, выполняемые с высокой скоростью, имеют две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую можно развить, зависит не только от уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы и техники движений.

*3.* ***Быстрота выполнения сложных игровых действий*** **-** это общее умение двигаться. Здесь рассматриваются комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает показывать ритмичную и скоростную игру.

*4.* ***Быстрота взаимодействия футболистов*** **-** это организация игры, строящаяся на взаимосвязи отдельных звеньев играющих, которые решают (при помощи наигранных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействий игроков.

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать как отдельно, так и в комплексе.

***Вопросы теоретической подготовки:***

1. *Что такое быстрота?*
2. *Воспитание и проявление быстроты.*
3. *Значение быстроты в игровой деятельности футболиста.*

**Выносливость**

Выносливость - это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий футболом выносливость подразделяют на **общую** и **специальную.**

Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость. Общая выносливость играет вспомогательную роль в развитии всех физических качеств.

*Специальная выносливость* определяется способностью выполнять (согласно требованиям игры) сложную двигательную деятельность

продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. Выносливость не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень и моральных и, особенно, волевых качеств.

Воля - это активное проявление моральных и умственных качеств личности: игрок видит препятствие и сознательно, усилием воли его преодолевает.

***Вопросы теоретической подготовки:***

1. *Что такое выносливость?*
2. *Способы развития выносливости.*
3. *Значение выносливости в игровой деятельности футболиста.*

**Ловкость**

Ловкость-это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой способность к движению. Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения.

Ловкость бывает *общей и специальной.* Задачи *общей ловкости* - расширить запас двигательных навыков.

Общая ловкость - основа ловкости специальной, приобретаемой занимающимися футболом и физической подготовкой с использованием разных форм подготовки.

*Специальной ловкостью* называется способность быстро и эффективно выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях игры.

Специальная ловкость - это основа технической стороны игровой деятельности, которая тесно связана с мыслительными способностями. Вот почему, используя на занятиях упражнения на развитие этого качества,

учащиеся вскоре начинают чувствовать, что они стали лучше думать, воспринимать и предугадывать ход игры. Ловкость развивается на всех этапах подготовки.

***Вопросы теоретической подготовки:***

1. ***Что такое ловкость?***
2. ***Способы развития ловкости.***
3. ***Значение ловкости для успешной игры в футбол.***

**Г ибкость**

Гибкость-способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Г ибкость разделяется на общую и специальную.

***Общая гибкость*** **-** подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий.

***Специальная гибкость*** **-** это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение. Футболисту в ходе игры приходится выполнять ряд сложных действий: удары по мячу в падении, отбор мяча в подкате и т.д. Упражнения на развитие гибкости выполняются футболистами в течение всего периода обучения. Особенно важны элементы гимнастики и акробатики.

Подвижность -способность выполнять большой объем движений с эффективным использованием своих анатомо-физиологических данных, находящихся в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также от состояния нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующей их координационные функции.

Подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия.

Максимальная подвижность успешно развивается у детей 8-15 лет. Именно в этот период и следует уделять особое внимание ее развитию.

***Вопросы теоретической подготовки:***

1. ***Что такое гибкость?***

2. ***Средства развития гибкости.***

3. ***Значение гибкости для успешной игры в футбол.***

Средства развития ОФП для всех возрастных групп.

***1. Обще развивающие упражнения без предметов для развития гибкости, силы***

- Упражнения для рук и плечевого пояса.

- Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки.

Упражнения выполняются на месте и в движении.

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

- Упражнения для туловища.

- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа

-поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

- Упражнения с сопротивлением.

- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, «переталкивание», приседание с партнёром, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

***2. Общеразвивающие упражнения с предметами для развития гибкости, ловкости, силы***

- Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

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

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и в полуприседе.

- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

***3. Акробатические упражнения для развития ловкости***

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд.

- Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

- Перекаты и перевороты.

***4. Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости***

-Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

-Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

***5. Легкоатлетические упражнения для развития быстроты, выносливости***

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800 м.

- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста).

- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

***6. Спортивные игры для развития ловкости, быстроты, выносливости***

- гандбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

**Раздел III. Основные навыки и умения игры в футбол**

Игра в футбол предполагает приобретение различных навыков и умение применять их самостоятельно и в группах. Чем лучше освоены навыки, тем свободнее чувствует себя игрок на поле, тем увереннее он ориентируется в самой игре и получает возможность применять эти навыки в различных игровых ситуациях.

Приобретение детьми с ограниченными возможностями здоровья основных навыков игры в футбол, есть ни что иное, как обучение их ***Приёмам (технике)*** обращения с мячом. Овладение же приёмами способствует приобретению различных умений применять ***приемы в тех или иных игровых действиях.***

**В разделе «Основные умения и навыки игры в футбол» на всех годах обучения предусматривается освоение учащимися теоретических знаний по темам:**

1. ***Основы игры в футбол:***

Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

2. ***Установка на игру и разбор ее проведения:***

Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

3. ***Классификация футбольной техники***

Изучение теоретического материала осуществляется на практических занятиях в форме бесед, продолжительностью 10-15 минут.

**СОГ-3**

**Особенности организации занятий.**

В возрастном периоде в организме ребёнка с ограниченными возможностями здоровья происходят значительные изменения, типичные для переходного периода: быстрый физический рост нарушает гармоническое развитие органов.

Подготовка на этом периоде направлена на общее развитие функций организма. Интенсивность занятий - средняя. Физические перегрузки могут отрицательно сказаться на здоровье подростка с ограниченными возможностями здоровья и на результатах его занятий. По этому, в этот период очень важно правильно дозировать нагрузку.

В этом возрасте успешно осваиваются различные элементы футбола, приобретаются практические навыки игры в футбол. Основное внимание сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиты слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

В занятиях с юными футболистами этого возраста, основным средством воспитания общей выносливости является равномерный бег от 5 до 15 минут. Используются также занятия такими циклическими видами спорта как плавание, лыжи, велосипед и т.д.

Воспитание ловкости и гибкости создает основу для успешного овладения сложными по координации движениями. Применяются подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапной остановки, повороты, изменения направления). Упражнения выполняется в максимальном темпе.

***Основные навыки игры в футбол:***

1. ***Перемещения.*** Различные сочетания приёмов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

2. ***Удары по мячу ногой.*** Удары внутренней, средней, внешней частями подъёма, внутренней стопы по неподвижному катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу, удары носком и пяткой, удары с полу лёта правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, на короткие, средние и дальние расстояния. Удары по мячу ногой в единоборствах.

3. ***Удары по мячу головой.*** Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперёд и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

4. ***Остановки мяча.*** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы

катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад.

Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений.

5. ***Ведение мяча.*** Ведение внешней и средней частям подъёма, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников.

6. ***Обманные движения.*** Обманные движения, уход выпадом и перенос ноги через мяч, финты ударом ногой с убиранием мяча под себя и пропусканием мяча партнёру. Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнёрам с пропусканием мяча».

7. ***Отбор мяча.*** Отбор мяча при единоборстве с соперником, ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате.

8. ***Игра вратаря.*** Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку, катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полёта мячей. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороны от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, перевод мяча через перекладину ладонями, броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

***Основные умения игры в футбол.***

***Действия в нападении:***

1. ***Индивидуальные действия.*** Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных приёмов, способы и разновидности, решение тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

2. ***Групповые действия.*** Взаимодействия с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умения начинать и развивать атаку из стандартных положений.

3. ***Командные действия.*** Выполнение основных обязанностей в атаке на своём игровом месте, согласно выбранной игровой схемы и состава команды. Расположение и взаимодействия игроков при атаке флангов и через центр.

***Действия в защите***

***1. Индивидуальные действия.*** Противодействие маневрированию, т. е. осуществление «закрывание» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате», применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой ситуации, противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

2. ***Групповые действия.*** Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра.

Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций, организация и построение «стенки».

3. ***Командные действия.*** Выполнение основных обязательных действий в обороне на своём игровом месте, согласно избранной игровой схемы и состава команды. Организация обороны при атаке противника через

центр и флангом.

4. ***Игра вратаря.*** Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Указание партнёрам по обороне, как занять правильную позицию.

Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

5. ***Учебные и тренировочные игры.*** Обязательное применение в играх изученного программного материала.

**Ожидаемые результаты.**

***К концу учебного года занимающиеся:***

1. Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.

2. Приобретают специальную работоспособность с уклоном на координацию и скоростные качества.

3. Владеют основными приемами игры в футбол (перемещения, ведение мяча, удары головой, ногами, обманные движения, отбор мяча).

4. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в небольших группах.

5. Умеют оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации.

6. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.

7. Проявляют гибкое тактическое мышление во время игры.
8. Владеют навыками коллективной игры.
9. Повышается уровень функциональной подготовки.

**Раздел IV. Подвижные и спортивные игры**

(для всех возрастных групп)

***Раздел « Подвижные игры» включает подвижные игры, эстафеты, и спортивные игры (хоккей, футбол, гандбол).***

Среди большого разнообразия средств подготовки футболистов особое место занимают ***подвижные игры.*** Несмотря на свою общеизвестность и кажущуюся простоту, игры обладают уникальным спектром педагогического воздействия, позволяющим решать весь комплекс образовательных, воспитательных и оздоровительных задач подготовки футболиста. Эта особенность подвижных игр обусловлена тем, что они являются предшественниками спортивных игр, и поэтому полностью воспроизводят их специфику. Более того, есть все основания считать, что подвижные игры представляют собой наиболее адекватную модель спортивно-игровой деятельности. Поэтому использование игр позволяет максимально приблизить характер и содержание подготовки футболистов к реальным условиям игрового соревнования. Выгода от такого совпадения очевидна:

она обеспечивает приобретение таких качеств и способностей, которые более всего определяют объективность тренировки. Именно поэтому девиз «тренируемся, играя!» считается важнейшим методическим правилом подготовки футболистов.

***Подвижные игры*** представляют собой универсальное средство педагогического воздействия, позволяющее не только совершенствовать физиологические основы жизнедеятельности организма, и в первую очередь, анализаторно -синтетическую деятельность ЦНС, но и обеспечивающее овладение игровыми навыками в наиболее благоприятных для их формирования условиях.

***Игровая деятельность*** вызывает целостную реакцию организма.

Двигательная деятельность играющих протекает на фоне активизации интеллектуального и эмоционально-волевого компонента психической деятельности. Это позволяет использовать игры как средство активного формирования психомоторики, развития интеллектуальных способностей и воспитания морально-нравственной основы личности занимающихся. Все это делает подвижные игры универсальным и незаменимым средством педагогического воздействия. Только с их помощью может быть достигнута взаимообусловленная целостность психологических и физиологических компонентов, двигательной деятельности, способствующей всестороннему развитию и формированию личности занимающихся.

В зависимости от возраста и подготовленности детей с ограниченными возможностями здоровья, педагог на протяжении всего периода обучения варьирует материал подвижных игр, постепенно меняя или усложняя правила.

***Эстафеты.*** Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты:

- с препятствиями,
- в парах,
- скоростные,
- круговые,

с предметами и без предмета.

***Спортивные игры.*** Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, гандбол, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные).

Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление, вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

По разделу «Подвижные и спортивные игры» для изучения предлагаются темы теоретической подготовки на все года обучения:

***Методы организации подвижных игр.*** Эффективность игровых действий.

***Виды спортивных игр.*** *Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол и т.д.).*

***Виды эстафет.*** *Особенности организации проведения эстафет.*

**Методы организации подвижных игр.**

Игры следуют проводить с целью закрепления тех или иных умений и навыков, приобретённых детьми с ограниченными возможностями здоровья в процессе занятий. Выбор игры зависит от педагогических задач, поставленных педагогом на занятие. Имеет значение также физическая и техническая подготовленность занимающихся. Подвижная игра может быть эффективной только в том случае, если упражнения, закрепляемые в ней, достаточно хорошо изучены. Поэтому сначала нужно давать игры с заданиями на правильность и точность выполнения упражнений, на меньшее количество ошибок и только в последующем - кто быстрее и кто больше выполнит упражнение.

В организации подвижных игр применяются два самостоятельных метода физического воспитания - ***игровой и соревновательный,*** которые в современных условиях оказались наиболее распространенными и составляют основу современной системы физического воспитания. Оба эти метода предполагают системное использование игр и игровых, соревновательных упражнений, отличающихся наибольшей привлекательностью для всех контингентов занимающихся.

**Игровой метод** наиболее привлекателен для использования в занятиях с детьми ограниченными возможностями здоровья. Его применение обеспечивает положительный эмоциональный отклик и постоянную высокую заинтересованность в выполнении заданий.

**Соревновательный метод** помогает формированию психологического стереотипа, адекватного соревновательным условиям, и способствует формированию морально-волевых качеств.

Систематическое использование игрового и соревновательного метода позволяет осуществить заблаговременную психологическую подготовку занимающихся к реальным условиям спортивно-игрового соревнования. Уже в подвижных играх дети с ограниченными возможностями здоровья учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно, инициативно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами. Но главное: они учатся действовать обдуманно и несуетливо, ибо в игре, как говорил П.Ф.Лесгафт: «во всем мысли впереди».

**Эффективность игровых действий.**

Подвижные игры обладают возможностью произвольной реконструкции своего содержания, в нужной мере моделирующей изучаемую игровую ситуацию, поэтому применение разнообразных подвижных игр и игровых действий позволяет:

- расширить и обогатить запас двигательных умений и навыков;
- повысить уровень развития физических качеств и уровень физической подготовленности;
- воспитывать коллективизм, укреплять дружеские отношения между занимающимися.
- успешно решать задачи начального обучения;
- закреплять и совершенствовать элементы спортивных игр;
- преодолевать разрыв между умениями и действиями, морально-волевыми и двигательными качествами;
- обеспечить вариативность действий игроков.

Особенно велика роль подвижных игр при обучении спортивным играм.

*Во-первых,* ***с*** их помощью формируется оптимальная дидактическая система овладения игровым приемом. В начале этот прием «вчерне» осваивается в подвижных играх, затем шлифуется в специальных упражнениях, и потом вновь закрепляется и совершенствуется в игре более сложного и приближенного к реальным условиям своего применения содержания. Этот путь иногда называют комплексным методом, и описывается как «игра - обучение - игра».

*Во-вторых,* с помощью системы подвижных игр, в которой реализуется дидактический принцип постепенности и последовательности усложнения, осуществляется общее знакомство и первичное изучение тактики и техники спортивных игр. Такие игры выделены в особую группу и получили название «подводящих». Они представляют собой обязательный элемент начального обучения детей младших возрастных групп спортивным играм.

**Раздел V Соревнования**

Программой «Мини-футбол» предусматривается проведение соревнований:

1. *Внутригрупповые*

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

2. *Межгрупповые*

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке и футболу между группами.

**Педагогический контроль**

- ***Теоретическая подготовка.***

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретическая подготовка* осуществляется посредством использования таких методов как опрос и собеседование.

- ***Общефизическая подготовка.***

**Оценка уровня общефизической подготовки учащихся осуществляется путем сдачи и выполнения контрольных тестовых**

**заданий и** упражнений, которые проводятся в начале и в конце учебного года (сентябрь, май):

- бег на короткие дистанции (30м,60м);
- бег без учёта времени (800м-1000м.);
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;
- поднимание туловища за 1 мин.

Результат определяется по сравнительной таблице. Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Продвижение ребенка в диапазоне уровня также считается успешностью.

- ***Освоение основных элементов футбола.***

Педагогическое тестирование, по данному виду проводится в середине и конце учебного года (декабрь, май). Контроль за освоением учащимися основных элементов футбола осуществляется при помощи систематических наблюдений и выполнения учащимися контрольных тестовых упражнений:

- Удар по мячу на точность (свор ворот 3м, 3-5 попыток сумма правой и левой ногой)
- Комплексное упражнение: ведение 10м, обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трех попыток (сек)
- Бег на 30 метров с ведением мяча (с)
- Жонглирование (кол-во ударов)
- ***Освоение игровых действий***

Контроль за освоением учащимися игровых действий осуществляется *методом наблюдения,* в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения. По итогам выносятся

***оценочные суждения*** по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций:

А) умение ориентироваться на поле:

- свои, чужие ворота;
- увеличение количества ворот;
- 3-4 одновременно играющие команды;
- игра на малой площадке с переходом на большую и наоборот;
- игра на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот.

Б) умение распределять игроков при личной защите:

-(один игрок «держит» одного игрока другой команды по силам;

- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападение:
- игра в нападении с одним нейтральным;
- игра в обороне с одним нейтральным;
- подстраховка партнёра по обороне (2-а нападающих против 3-х защитников и наоборот);

В) умение вводить мяч в игру после аута, штрафного и свободного ударов;

Г) умение правильно выбирать решение:

-выбор позиции;

- удар в створ ворот либо передача партнёру (игра 2 х 0, 2 х 1);

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

**4. Планируемые результаты.**

**Результатом деятельности** детей с ограниченными возможностями здоровья по Программе «Мини-футбол», являются показатели, характеризующие их оздоровление и развитие:

- коррекция имеющихся нарушений психофизического развития;
- повышение уровня физической подготовленности и физического развития;

- улучшение состояния здоровья;
- приобретение теоретических знаний и практических умений соблюдения принципов здорового образа жизни;
- освоение правил игры в мини футбол;
- освоение основ техники и тактики игры в мини футбол;
- освоение умения адекватного общения в команде сверстников;
- умение объективно оценивать свои достижения и неудачи;
- овладение навыками бытового самообслуживания.

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Условия реализации программы

| **Условия реализации программы** | **Описание условий реализации программы** |
|---|---|
| 1. Материально-техническое оснащение | Наличие спортивного зала и<br>спортивной площадки (корт)<br>Оборудование и спортивный инвентарь: с футбольным оборудованием:<br>- Футбольные ворота - 2шт.;<br>- футбольные мячи - 20шт.;<br>- стойки футбольные - 10шт.;<br>- медицин-болл: 1кг. - 10шт.; 2кг - 10шт.; 3кг<br>- 10шт.; 4кг - 10шт.; 5 кг - 10шт.;<br>- скакалки - 20шт.;<br>- мяч волейбольный - 2шт.;<br>- жгуты, экспандеры - по 4шт.;<br>- фишки переносные - 20шт.<br>- накидки - 20шт.<br>- мячи мини-футбольные - 10шт. |
| Санитарно-гигиенические | Дети занимаются при хорошей погоде на улице на спортивной площадке, при плохой погоде - в Большом спортивном зале. Проветривание спортивного зала, влажная уборка, освещение проводятся в соответствии с санитарными нормами |
| Организационно-педагогические | Консультации для родителей Выступление на родительских собраниях<br>Семинары-практикумы Открытые занятия<br>Домашние задания для закрепления разученных упражнений. |
| Кадровый | Занятия проводит педагог, умекющий играть в мини-футбол и имеющий высшее или средне-специальное педагогическое образование, занимающийся |

| | |
|---|---|
| | самообразованием. |
| Финансово-ресурсные | Пополнение и приобретение спортивного оборудования |

## 2.2. Оценочные материалы.

### Контроль общей физической подготовленности занимающихся.

| № | Характеристика направленности тестов. | Оценка в очках | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Тесты на скоростно - силовую подготовленность:<br>бег 100м (сек)<br>прыжок в длину с места (см) | <br>15,7<br>150 | <br>16,0<br>135 | <br>17,0<br>120 | <br>17,9<br>110 | <br>18,7<br>100 |
| 2 | Тест на силовую подготовленность:<br>- поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз в минуту) - подтягивание на перекладине (количество раз) | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| 3 | Тест на общую выносливость: - бег на 500 метров (мин,сек.) | 2,30 | 2,40 | 2,50 | 3,00 | 3,10 |

### Контроль специальной физической подготовленности занимающихся.

| № | Вид упражнений | Очки - баллы | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Ведение мяча, удар по воротам (сек).<br>Условия выполнения: начав ведение мяча с центральной линии поля в сторону ворот обвести 5 стоек, расположенных на расстоянии 1,5 м друг от друга и выполнить удар по воротам из-за пределов штрафной площади | 15 с | 14 с | 12 с | 11 с | 9 с |
| 2. | Удары по воротам (кол-во попаданий в ворота).<br>Условия выполнения: удары производится с расстояния 18 м. мяч не должен коснуться земли до линии ворот. Кол-во ударов 5. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Жонглирование мяча (кол-во раз) | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 |

### Соревнования в индивидуальном мастерстве.

1. **Удар по воротам**

**Цель:** Развитие у воспитанников точного и сильного броска, а также способности игрока забить гол с любого угла при ограниченном времени.

**Оборудование:** 5 мячей, лента, секундомер, ворота для мини-футбола.

**Описание:** Воспитанник выполняет по одному удару с 5 различных точек вокруг ворот. Эти точки располагаются на концах пяти 6 - метровых лучей, исходящих из общей точки в центре линии ворот. Каждый луч проводится таким образом, чтобы он составлял угол в 30 градусов с линией ворот или с предыдущим лучом. Спортсмен имеет 15 - секундный отрезок времени на проведение всех ударов. На каждой точке должно быть по одному мячу перед тем, как игрок начнет выполнять удары.

**Результат:** Каждый мяч, который полностью пересек линию ворот и попал в ворота, оценивается в 5 очков. Результат вычисляется по 5 броскам; 25 очков - максимум.

**2. Пас.**

**Цель:** Развитие у воспитанников контроля и точности при передаче мяча партнёру.

**Оборудование:** мячи, лента, дорожные конусы.

**Описание:** Воспитанник делает 5 пасов из-за линии. Конусы расположены на расстоянии 8 метров от линии паса. Воспитанник пытается направить мяч между двумя конусами (на расстоянии 1 метра друг от друга).

**Результат:** Каждый раз, когда мяч полностью пересекает линию между конусами, воспитанник должен получать 5 очков. Если мяч ударился в конус и затем полностью пересёк линию, игрок получает 3 очка. Общим результатом является сумма 5 пасов; 25 очков максимум.

**3. Ведение мяча.**

**Цель:** Развитие у воспитанников скоростных качеств и способности вести мяч.

**Оборудование:** мячи, лента, 6 дорожных конусов, секундомер и ворота для мини-футбола.

**Описание:** Воспитанник проводит мяч от стартовой линии вдоль курса, обозначенного конусами, и направляет мяч в ворота. Расстояние от стартовой линии до ворот должно быть 21 метр. Конусы должны быть расположены на прямой линии с интервалами по 3 метра. Секундомер останавливается, когда мяч пересекает линию ворот.

**Результат:** Время, затраченное на ведение мяча, вычитается из 25. За пропуск какого-либо конуса вычитается 1 очко. 5 очков премии дается спортсмену, если он поразил ворота.

**4. Удар на точность**

**Цель:** Развитие у воспитанников точности, силы и способности добиться результата при ударе мячом в особые зоны ворот.

**Оборудование:** мячи, ворота для мини-футбола, лента или верёвка.

**Описание:** Воспитанник проводит 5 ударов по воротам из-за линии, находящейся на расстоянии 5 метров прямо перед воротами. В воротах с помощью ленты или веревки обозначают 6 секторов, как показано на рисунке. Вертикальные ленты или веревки вешают на расстоянии 60 см от каждой штанги ворот. Горизонтальную ленту или веревку натягивают на расстоянии 1 м от пола.

**Результат:**

1. Очки за голы в различные сектора определяются следующим образом:

- 5 очков за удар, поразивший ворота в один из верхних углов;
- 3 очка за удар, поразивший ворота в один из нижних углов;
- 2 очка за удар, поразивший ворота средний верхний сектор;
- 1 очко за удар, поразивший ворота средний нижний сектор;

2. При каждом ударе, чтобы воспитанник получил очки, мяч должен пересечь линию ворот, исключая ситуацию, когда мяч попал в ленту или верёвку и не пересёк линию ворот. В этом случае очки начисляются как за поражение меньшего сектора. Результат вычисляется по 5 ударам; 25 очков максимум.

## Список литературы.


1. Кук М. Сто одно упражнение для юных футболистов. -М.: А.С.Т. Астрель, 2003 г.
2. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007г.
3. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
4. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
5. Плоп Б.И. Новая школа футбольнойтренеровки. - М.: «Олимпия Пресс», 2008г.
6. Манаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. - М.: «Советский спорт», 2007г.
7. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. /Учебник для вузов. Под ред. Ю.Д. Железняк. - М.: «Academia», 2008г.
8. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов.- М.:«Олимпия. Пресс», 2008г.
9. Физические упражнения и подвижные игры / Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. - М.:Эпас, 2006г.
10. Петров А. Футбол-это жизнь (Взгляд из России). - Москва, 2004г.
11. Швыдков И.А.Футбол в школе. - М.: «Терра-Спорт», 2002г.
12. Милке Д. Футбол. Основы игры. - М.: «Астрель», 2007г.
13. Футбол для начинающих./ Ричард Дангворд, Дж. Миллер/. - М.: «Астрель», 2006г.
14. Дезор М. Футбол (Уроки спорта). - М.: «АСТ», 2006г.
15. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. - М.: «Советский спорт», 2006г.
16. Сассо Э. Футбольный тренер.-М.: «Терра-Спорт», 2003г.
17. ПантилееваЕ.В. Убойный футбол и другие игры для детей. -М.: «Феникс», 2008г.

18. Орджаникидзе З.Г. Физиология футбола. - М.: «Человек», 2008г.

19. ТалагаЕ. Энциклопедия физических упражнений. - М.: «Физкультура и спорт», 1998г.

20. Футбол правила игры (Москва),МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт» 2004г.

21. Веревкин М.П Мини футбол на уроке физической культуры.- М.: «ТВТ Дивизион», 2006г.

22. Специальная Олимпиада Евразии - «Программа развития спортивных умений и навыков» - - М.: «Советский спорт»,1993г.