

Министерство образования и молодёжной политики Владимирской области
Государственное казенное общеобразовательное учреждение Владимирской области
«Гусь-Хрустальная специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат»

«Рассмотрено»

на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от

«30» августа 2024 г.

«Утверждаю»

Директор школы

Бугрова Е.А.



**Адаптированная дополнительная общеразвивающая
программа спортивной направленности «Футбол»**

Направленность: спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 8-16 лет

Срок реализации: 2 года

Автор - составитель: Штепа Владимир Иванович,
педагог дополнительного образования.

г. Гусь-Хрустальный, 2024 год

Пояснительная записка

Программа направлена на укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся с умственной отсталостью (ИН - интеллектуальными нарушениями), формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом.

Программа разработана в соответствии с основными принципами общей дидактики и принципами адаптивной физической культуры. Содержание программы определено на основании результатов актуальных научных исследований и опыта работы тренеров и преподавателей, осуществляющих профессиональную деятельность с лицами с умственной отсталостью (ИН).

Уровень программы – базовый.

Основные документы в сфере дополнительного образования детей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
9. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
10. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;

11. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 15 мая 2023 года № 1230-р «Об утверждении прилагаемых изменений, которые вносятся в распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (Собрание законодательства Российской Федерации, 2022, № 15, ст. 2534)»

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования на федеральном уровне:

1. Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изменениями и дополнениями);
2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.02.2021 № 38 "О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей"
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467»

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования во Владимирской области:

1. Распоряжение Администрации Владимирской области от 20 апреля 2020 № 310-р «О создании Регионального модельного центра дополнительного образования детей Владимирской области»;
2. Распоряжение Департамента образования администрации Владимирской области от 28 апреля 2020 № 470 «Об исполнении распоряжения администрации Владимирской области от 20.04.2020 № 310-р»;
3. Распоряжение Администрации Владимирской области от 18 мая 2020 № 396-р «О создании Межведомственного совета по внедрению и реализации Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей во Владимирской области»;
4. Распоряжение Департамента образования администрации Владимирской области от 14 марта 2020 «Об утверждении медиаплана информационного сопровождения внедрения целевой модели развития системы дополнительного образования детей Владимирской области в 2020 году»;
5. Постановление Администрации Владимирской области от 09.06.2020 №365 "Об утверждении Концепции персонализированного дополнительного образования детей на территории Владимирской области".
6. Распоряжение Департамента образования Владимирской области от 30 июня 2020 № 717 «Об исполнении постановления администрации Владимирской области от 09.06.2020 № 365»

7. Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года»;
8. Приказ МОиМП от 21.06.2023 года №1077 "О внесении изменений в распоряжение Департамента образования Владимирской области от 31.08.2022 № 795"

Направленность программы:

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, адаптированную с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Актуальность программы:

Актуальность программы обосновывается, с одной стороны, стабильной тенденцией увеличения доли граждан, имеющих интеллектуальные нарушения, с другой социальным запросом на разработку качественного и научно обоснованного методического обеспечения практической деятельности специалистов, осуществляющих работу с данным контингентом в области физической культуры и спорта. Данное направление методических и практических разработок по праву считается одним из наиболее актуальных, с точки зрения работы с детьми с интеллектуальными нарушениями, так как позволяет раскрывать социализирующий и коррекционно-развивающий потенциал физкультурно-спортивной деятельности.

Программа обосновывается потребностью привлечения детей к систематическим регулярным занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, усилением образовательной направленности спортивных секций в школах.

Формирование у детей с интеллектуальными нарушениями потребности к систематической и рационально организованной двигательной активности, а также предоставления им социально одобряемого способа ее удовлетворения является одной из важнейших целей реализации программы.

Также вовлечение в систематические занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом указанной категории лиц будет способствовать достижению целевых ориентиров, отраженных в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года.

Программа служит основным документом для эффективного построения физической подготовки обучающихся с интеллектуальными нарушениями и содействия успешному решению задач их физического воспитания. В программе представлен программный материал для практических занятий по физической, технической и тактической подготовке по мини-футболу.

Программа построена с учетом возрастных и нозологических особенностей обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Учебный материал программы распределён в соответствии с особенностями проявлений первичного дефекта детей с интеллектуальными нарушениями и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

На протяжении реализации программы мальчики и девочки могут заниматься мини-футболом в смешанных группах. Данное обстоятельство обусловлено высокой вариативностью развития двигательной сферы детей с интеллектуальными нарушениями.

Характеристика вида спорта «Футбол». Футбол (от англ. foot – ступня, ball – мяч) – самый популярный командный вид спорта в мире, цель игры – забить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника за установленное время. Мяч в ворота можно забивать ногами или любыми другими частями тела (кроме рук). Мини-футбол является одной из спортивных дисциплин вида спорта «Футбол» и является наиболее приемлемым для проведения занятий с обучающимися с интеллектуальными нарушениями.

Адресат программы: программа адресована детям от 8 до 16 лет с интеллектуальными нарушениями.

Срок освоение программы: 3 года

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса:

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных занятий и соревновательных нагрузок; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, воспитательной работы.

Подготовка юных футболистов должна ориентироваться на следующие положения: – создание комфортных и безопасных условий для занятий каждому обучающемуся;

- усиление индивидуальной работы по овладению техническими приемами мини-футбола
- индивидуальная тактическая подготовка как важнейшее условие реализации технического потенциала отдельных футболистов и команды в целом;
- в физической подготовке обучающихся должно быть такое сочетание тренировочных средств, которое обеспечивало бы соразмерность в развитии всех физических качеств;

Выполнение поставленных задач предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, выпускных и переводных контрольных нормативов; проведение товарищеских игр; создание условий для проведения регулярных и круглогодичных занятий; организацию систематической воспитательной работы – прививание детям навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу; четкую организацию учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

При определении тренировочных нагрузок, при осуществлении развития физических качеств обучающихся, при обучении их технике и тактике необходимо учитывать психофизические и индивидуальные особенности детей с интеллектуальными нарушениями и сенситивные фазы развития того или иного физического качества.

В сенситивные периоды необходимо акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Нецелесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. Рекомендуется в подготовительной части больше проводить подвижные игры, уделять внимание к подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике футбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Недооценка, а нередко и недопонимание

сущности такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных футболистов.

Цель: всестороннее развитие детей с интеллектуальными нарушениями для участия в соревнованиях по мини-футболу, а также подготовки к ним.

Задачи:

Образовательные

- формирование знаний о правилах игры в мини-футбол;
- формирование знаний об основных технических действиях в мини-футболе;
- формирование знаний о технике безопасности на занятиях по мини-футболу;
- формирование основ техники базовых двигательных действий в мини-футболе;
- формирование навыков коммуникации ребёнок-ребёнок, ребёнок-взрослый;
- формирование навыков коммуникации в группе/команде;
- формирование умений выполнять индивидуальные и командные действия в мини-футболе;
- формирование основных навыков социально-бытовой независимости;
- формирование знаний для проведения самостоятельных занятий родителей с ребёнком с нарушением интеллекта.

Развивающие

- развитие физических качеств, необходимых для успешной игры в мини-футбол с учётом сенситивных периодов детей с нарушением интеллекта: гибкости для снижения травматизации занимающихся, развитие скоростных способностей, развитие скоростно-силовых способностей, развитие общей выносливости, развитие силовых способностей, развитие способности к сохранению равновесия, развитие точности движений, способности к поддержанию темпа и ритма движений;
- развитие резервов кардиореспираторной системы детей с интеллектуальными нарушениями;
- развитие способностей вербальной и невербальной коммуникации;

Воспитательные

- воспитание чувства удовлетворения от занятий двигательной активностью;
- воспитание чувства удовлетворения от преодоления трудностей и достижения целей;
- формирование дисциплинированности во время занятий;
- воспитание волевых качеств личности;
- воспитание эстетических чувств;
- воспитание ответственного и бережного отношения к инвентарю и личной экипировке;
- воспитание уважительного отношения к другим детям и к взрослым;
- воспитание чувства товарищества и взаимопомощи;
- воспитание морально-нравственных качеств, одобряемых обществом;
- способствовать воспитанию адекватного отношения родителей к личности ребёнка;

Коррекционные

- коррекция координационных способностей (дифференцирование времени/пространства/усилия, способности к расслаблению, способности к согласованным движениям рук и ног, межмышечной координации, способности к ориентировке в пространстве);
- коррекция нарушений сенсомоторного развития;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
- коррекция техники основных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки);
- коррекция поведенческих нарушений (гиперактивности, компульсий);

- коррекция психических функций (памяти, внимания, мышления, речи);
- коррекция умения оценки своих действий;
- коррекция суточного двигательного режима во внутренировочном (каникулярном) периоде;

Профилактические

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

Решение образовательных задач

Наиболее приоритетными направлениями решения образовательных задач являются обучение основам техники игры в мини-футбол, такими как ведение мяча, передача мяча партнёру, удары по мячу и другие. Дети должны на начальном этапе освоить основы техники, а потом закрепить эти умения. Учитывая особенности детей с нарушением интеллекта и реализации стратегии обучения двигательных действий с минимизацией ошибок, при объяснении техники приёмов мини-футбола команды и описание действий должны быть краткими, точными, понятными. Необходимо использовать совокупность методов обучения (словесный, наглядный, практический), подводящие и подготовительные упражнения, тренажёры. Ряд технических действий можно формировать и закреплять по фазам, с последующим соединением фаз движения. В процессе обучения необходимо акцентировать внимание детей на ключевых элементах техники и не вдаваться в ее детали.

Принимая во внимание особенности развития психических функций, детям с нарушением интеллекта необходимо многократное повторение изучаемого материала и регулярное повторение пройденного, а также закрепление двигательного опыта.

Помимо технической составляющей образовательных задач стоит отметить необходимость формирования умений коммуникации между игроками (ребёнок-ребёнок), как во время тренировок, так и во время игр, а также между взрослыми и ребёнком.

В период каникул прерывание тренировочной деятельности негативно сказывается на подготовке спортсменов к соревнованиям и на их физической форме, качестве изученных двигательных действий и комбинаций. По этой причине тренер по мини-футболу может проводить краткие беседы для родителей, результатом которых будет являться проведение самостоятельных тренировочных занятий в каникулярный период и непрерывность спортивной подготовки, что очень важно и актуально для лиц с ИН.

Решение развивающих задач

Одним из приоритетных физических качеств, которые требуются для игры в мини-футбол детям с нарушением интеллекта, являются координационные способности, к которым можно отнести такие формы проявления как способность к сохранению равновесия, поддержанию темпа и ритма движения, развитию точности движения. По этой причине на занятиях могут применяться упражнения, направленные на развитие статического и динамического равновесия, которые могут усложняться путём уменьшения площади опоры, использования нестабильной опоры, выполнения нескольких задач, одна из которых является удержание равновесия, снижение зрительного контроля с сохранением равновесия.

Скоростные, силовые способности и гибкость развиваются с учетом сенситивных периодов детей с нарушением интеллекта. Развитие силовых способностей также преследует цель профилактики травматизма игроков в мини-футбол.

Учитывая особенности физического развития и необходимости проведения продолжительных тренировочных занятий, выполнения большого объёма нагрузок,

возникает потребность развития общей выносливости. Но количество упражнений, их длительность и интенсивность должны учитывать особенности развития психических функций детей, в частности внимание и его устойчивость, а также особенности мотивации детей с нарушениями интеллекта.

Решение коррекционных задач

Мини-футбол предъявляет высокие требования к игрокам и уровню развития координационных способностей, некоторые из форм, которых необходимо корректировать у детей с нарушением интеллекта.

Коррекция межмышечной координации может включать в себя применение физических упражнений на согласованность движений рук и ног, разнонаправленных движений рук, ног, медленное выполнение упражнения с соблюдением правильной последовательности вовлечения мышц в работу и другие. Коррекция способности к ориентированию в пространстве носит не только прикладной характер, что необходимо для игры в мини-футбол, но и имеет очень большое значение для образовательного процесса и социализации детей с нарушением интеллекта.

Восполнение недостатка и коррекция сенсомоторного развития предполагает применение на тренировочных занятиях различных сенсорных стимулов (звук, свет, цвет, касания, вибрации и многое другое) в качестве раздражителей для формирования необходимой ответной реакции на их воздействие. При этом стоит отметить необходимость двигательной реакции на внезапный сигнал, ожидаемый сигнал и на конкретный сигнал из множества (движение на конкретный звук из множества, звучащих одновременно). Для выполнения технических и тактических задач в мини-футболе у детей 10–13 лет необходимо корректировать способность к дифференцированию времени-пространства-усилия, применяя при этом различные подвижные игры и эстафеты, упражнения с перемещением к указанной цели или относительно указанной цели. Совершенствование способности к дифференцированию данных параметров положительно отразится на тактических навыках игры в мини-футбол и позволят юным спортсменам лучше предугадывать игровые ситуации.

Также к коррекционной задаче относится исправление ошибок в основных двигательных действиях: бег, прыжки, ходьба, так как на их основе строится вся остальная игра в мини-футбол.

Решение воспитательных задач

Важной частью воспитательных задач для детей с нарушением интеллекта является формирование морально-нравственного эталона, который также транслируется через тренера.

В процессе занятий мини-футболом через игровые ситуации, через решение проблемных ситуаций у детей с нарушением интеллекта должны формироваться навыки адаптации к изменяющимся условиям окружающей среды и навыки социального взаимодействия. Обязательность соблюдения: правил игры в мини-футбол, дисциплины на занятии, являются педагогическими условиями, благодаря которым дети осваивают нормы поведения в обществе, формируют границы одобряемого поведения – что, в свою очередь, крайне актуально для детей с нарушением интеллекта, так как у них снижена способность критичного оценивания своих действий. Для того, чтобы ребёнок с нарушением интеллекта в будущем не стал участником противоправных действий, на занятиях по мини-футболу необходимо формировать чёткое и ясное понимания социальных норм.

Также важно сформировать у детей с нарушением интеллекта волевые качества, способность преодолевать трудности, воспитывать бережное отношение к вещам и предметам, которыми пользуются все члены команды.

Немаловажным для детей с нарушением интеллекта является воспитание чувства прекрасного, эстетики движений, эстетики спорта. Соревнования, как в рамках тренировки, так и в рамках турнира и товарищеских матчей, являются отличными средствами решения воспитательных задач.

Формы и режим реализации программы

Программа освоения основных двигательных навыков для игры в мини-футбол, а также развития необходимых физических качеств рассчитана на 3 года.

Продолжительность занятия составляет 1 академический час два раза в неделю.

Общий объем образовательной программы на каждый год освоения составляет 68 академических часа.

Группы могут быть смешанными – в тренировочную группу входят как мальчики, так и девочки. Наполняемость группы соответствует локальным нормативным актам образовательной организации, которая реализует образовательную программу, но не менее 8 человек и не более 17.

Таблица 1

Примерное распределение недельной нагрузки на год обучения

Год обучения	Кол-во часов на занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во недель	Всего часов
1	1	2	34	68
2	1	2	34	68
3	1	2	34	68

Режим занятий может быть изменен с учетом расписания учебных групп образовательной организации. Учебный процесс проводится в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный приказом директора образовательной организации на учебный год, согласованный педагогическим советом в целях установления наиболее благоприятного режима учебного процесса и отдыха обучающихся. При составлении расписания продолжительность одного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей.

Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы

Программа направлена на формирование базовых учебных действий и достижение обучающимися личностных и предметных результатов по дисциплине «мини-футбол».

Планируемые результаты

Планируемые результаты рассматриваются как целевые ориентиры освоения программы. Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, являются инструментом педагогической диагностики (мониторинга).

Целевые ориентиры зависят от возраста и степени тяжести интеллектуального нарушения и состояния здоровья ребенка. Освоение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) основного содержания программы, реализуемой в образовательной организации, возможно при условии своевременно начатой коррекционной работы. Однако полиморфность и неоднородность нарушений при умственной отсталости, индивидуально-типологические особенности детей предполагают значительный разброс вариантов их развития.

По окончании годового цикла занятий обучающиеся выполняют контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке (ОФП) и (СФП) в соответствии с государственными требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями и нормативы по технической подготовке:

- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- выполнять упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости, а также специальные упражнения для формирования технических действий футболиста;
- выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки/прием, ловля/отбивание, отбор мяча;
- выполнять базовые тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения;
- участвовать в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по технической подготовке и оценке показателей технических действий обучающихся.

Учебный план и содержание программы

Учебно-тематический план

Вид подготовки, название раздела программы, тема	Количество часов						Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
	1-го года обучения		2-го года обучения		3-го года обучения		
	теория	практи- ка	теория	практи- ка	теория	практи- ка	
1	2	3	4	5	6	7	8
I раздел Теоретическая подготовка	<u>6</u>		<u>6</u>		<u>6</u>		контроль
Введение. Техника безопасности. Адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, мини-футбол в России							
Влияние физических упражнений на организм человека гигиена, врачебный контроль и самоконтроль							
Правила игры, организация соревнований. Основы техники и тактики игры футбол							
II раздел Общая физическая подготовка		<u>16</u>		<u>10</u>		<u>12</u>	контроль
Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом							
Подвижные игры и эстафеты без мяча							
III раздел Специальная физическая подготовка		<u>16</u>		<u>14</u>		<u>14</u>	контроль
Техника передвижения. Комплексы упражнений на координацию и частоту/быстроту беговых движений ногами							
Подвижные игры и эстафеты с элементами мини-футбола (с мячом и без мяча)							
IV раздел Техническая подготовка		<u>24</u>		<u>30</u>		<u>30</u>	контроль
Техническая подготовка полевых игроков							
Элементы владения футбольным мячом							
Ведение мяча (по прямой, <i>с изменением направления движения</i>), <i>развороты</i> :							
- средней частью подъема стопы							
- внутренней стороной стопы							
- внешней частью подъема стопы							
- попеременное ведение							
Остановка мяча:							
- внутренней стороной стопы							
- подошвой							
Удары по мячу/передачи (по неподвижному и катящемуся мячу):							
- внутренней стороной стопы							

1	2	3	4	5	6	7	8
- внутренней частью подъема стопы							
средней частью подъема стопы							
- внешней частью подъема стопы							
- носком							
Отбор мяча:							
- перехватом							
- в выпаде/выбивание							
Обманные движения (финты)							
Техническая подготовка вратарей							
Ловля мяча:							
- снизу							
- сверху							
- сбоку							
Отбивание мяча:							
- двумя руками							
- одной рукой							
- отбор мяча выходом из ворот на опережение соперника							
Броски мяча:							
- одной рукой (сверху)							
- одной рукой (сбоку)							
- одной рукой (снизу)							
V раздел Тактическая подготовка		6		8		6	контроль
Нападение и защита в игровых заданиях 1х1, 2х1, 2х2, 3х3							
Учебные игры и соревнования							соревнования
Контрольные и итоговое занятия							итоговый контроль
ИТОГО	6	62	6	62	6	62	
ВСЕГО ЧАСОВ	68		68		68		

Техническая подготовка полевых игроков

Техника передвижения включает в себя следующие приемы: бег, прыжки, остановки, повороты.

Приемы и способы техники передвижения находятся в тесной взаимосвязи с умением владеть мячом полевыми игроками и вратарем. Целесообразное и комплексное применение приемов техники передвижения позволяют эффективно решать многие тактические задачи.

Приемы техники передвижения:

- бег: бег спиной вперед, бег скрестным шагом, бег приставным шагом;
- прыжки: прыжки толчком одной ногой, прыжки толчком двумя ногами;
- остановки: остановка прыжком, остановка выпадом;
- повороты: поворот переступанием, поворот прыжком, поворот на опорной ноге;
- ведение мяча: ногой, серединой подъема, внешней частью подъема;
- остановка мяча: ногой, внутренней стороной стопы, подошвой;
- удары по мячу: ногой, внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема, носком, удары по неподвижному мячу, удары по катящемуся мячу;
- обманные движения - финты: «ложная остановка», «показ корпусом», «оставь мяч партнеру»;
- отбор мяча: перехватом, в выпаде/выбивание.

Техническая подготовка вратарей

Техническая подготовка вратарей существенно отличается от технической подготовки полевых игроков. Это связано с тем, что вратарю, согласно правилам, разрешено играть руками в пределах штрафной площади.

В техническую подготовку вратарей входит следующая группа приемов: ловля, отбивание, переводы и броски мяча. В игровых условиях в зависимости от расположения партнеров и игроков команды противника, а также от направления, траектории и скорости движения мяча применяются различные приемы, способы и разновидности действий вратаря. В процессе игры вратарь пользуется необходимым арсеналом технических приемов полевого игрока.

Успешное выполнение технических приемов во многом определяется готовностью вратаря к действию. Одним из факторов готовности является целесообразное исходное положение вратаря. Оно характеризуется стойкой ноги врозь. Полусогнутые руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены внутрь – вперед. Пальцы несколько расставлены. Правильное исходное положение позволяет вратарю быстро выносить ОЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые передвижения обычным, приставным или скрестным шагом, прыжком и/или падением.

Приемы техники:

- ловля мяча: снизу, сверху, сбоку;
- отбивание мяча: руками, кулаком (ударом от плеча), из-за головы;
- броски мяча: сверху, сбоку, снизу.

Структура учебного занятия

Каждое учебное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Часть первая, подготовительная (разминка). В ней решению подлежат две задачи.

Первая – подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе.

Вторая – создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие

упражнения, во второй – специально-подготовительные упражнения. В детских возрастных группах 8–16 лет в первой части рекомендуется больше использовать подвижные игры.

Часть вторая (основная). В этой части занятия решению подлежит основная его задача – обучение или совершенствование технических приемов мини-футбола, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств и т. п. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения по большей части в игровой форме.

Часть третья, заключительная (заминка). Задача – постепенное снижение функциональной активности и приведение всех систем организма в относительно спокойное состояние.

Содержание программного материала первого года обучения детей с интеллектуальными нарушениями (всего 68 часов)

По окончании прохождения первого года обучения дети с умственной отсталостью (ИН) овладевают двигательными навыками и умениями характерными для футболистов:

- овладение техникой передвижения (бег, прыжки, повороты, остановки);
- овладение техническими приемами полевых игроков (ведение/остановка мяча, удары по мячу);
- овладение техническими приемами вратарей (остановка, ловля мяча, удар по мячу)

Содержание занятий первого года обучения

Теоретическая подготовка
Адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, мини-футбол в России
Техника безопасности
Влияние физических упражнений на организм человека
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
Правила игры, организация соревнований
Основы техники игры в мини-футбол
Общая физическая подготовка
Основные положения головы, рук, туловища, ног
Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов
Общеразвивающие гимнастические упражнения с мячом
Упражнения, направленные на развитие координационных способностей
Дыхательная гимнастика в различных исходных положениях
Упражнения для осанки
Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики
Упражнения для коррекции и развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений
Игры с элементами общеразвивающих и коррегирующих упражнений средней и низкой интенсивности
Игры на развитие точности движений
Игры на развитие зрительно-моторной координации, пространственно-временной ориентировки и согласованности движений
Специальная физическая подготовка
Специальные беговые упражнения: бег на 10-15 м из различных стартовых положений- сидя, с бега на месте, лёжа, ускорения на 15,30 м без мяча и с мячом
Бег с различными способами передвижения: бег прыжками, бег с изменением направления до 180 градусов, бег боком и спиной вперёд (наперегонки), бег с приставными шагами, скрестный шаг, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад и др.
Специальные упражнения для ловкости: выполняя в прыжке поворот до 180 градусов
Комплексы упражнений на быстроту (частоту) работы ног с фишками или координационной лестницей
Прыжки вверх с места и разбега
Подвижные игры и эстафеты с элементами мини-футбола и мячом
Техническая подготовка

Ведение мяча
Ведение мяча внутренней стороной подъема левой ноги
Ведение мяча внутренней стороной подъема правой ноги
Остановка мяча/ловля мяча
Остановка подошвой
Остановка внутренней стороной стопы
Ловля мяча двумя руками снизу
Ловля мяча двумя руками сверху
Ловля мяча двумя руками сбоку
Удар по мячу
Удар внутренней стороной стопы (по неподвижному мячу)
Удар внутренней частью подъема стопы (по неподвижному мячу)
Удар средней частью подъема стопы (по неподвижному мячу)
Тактическая подготовка
Учебные и тренировочные игры
Соревновательная деятельность
Контрольные занятия
Итоговое занятие

**Содержание программного материала второго года обучения детей с интеллектуальными нарушениями
(всего 68 часов)**

По окончании второго года обучения дети с умственной отсталостью (ИН) закрепляют и совершенствуют двигательные навыки и умения, характерные для футболистов:

1. совершенствования техники передвижения (бег, прыжки, повороты, остановки);
2. совершенствования техническим приемом полевых игроков (ведение, остановка, отбор мяча, удары по мячу);
3. совершенствования техническим приемом вратарей (ловля, отбор мяча выходом из ворот на опережение соперника)

Содержание занятий второго года обучения

Теоретическая подготовка
Адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, мини-футбол в России
Техника безопасности
Влияние физических упражнений на организм человека
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
Правила игры, организация соревнований
Основы техники игры в мини-футбол

Общая физическая подготовка
Основные положения головы, рук, туловища, ног
Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов
Общеразвивающие гимнастические упражнения с мячом
Упражнения, направленные на развитие координационных способностей
Упражнения для осанки
Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики
Упражнения для коррекции и развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений
Игры с элементами общеразвивающих и коррегирующих упражнений средней и низкой интенсивности
Игры на развитие точности движений
Игры на развитие зрительно-моторной координации, пространственно-временной ориентировки и согласованности движений
Специальная физическая подготовка
Специальные беговые упражнения: бег на 10-15 м из различных стартовых положений- сидя, с бега на месте, лёжа, ускорения на 15,30 м без мяча и с мячом
Бег с различными способами передвижения: бег прыжками, бег с изменением направления до 180 градусов, бег боком и спиной вперёд (наперегонки), бег с приставными шагами, скрестный шаг, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад и др.
Специальные упражнения для ловкости: выполняя в прыжке поворот до 180 градусов
Комплексы упражнений на быстроту (частоту) работы ног с фишками или координационной лестницей
Прыжки вверх с места и разбега
Подвижные игры и эстафеты с элементами мини-футбола и мячом
Техническая подготовка
Ведение мяча
Ведение мяча внутренней стороной подъема
Ведение средней частью подъема
Ведение внутренней частью подъема
Остановка мяча
Остановка подошвой
Остановка внутренней стороной стопы
Остановка мяча/ловля мяча

Остановка подошвой
Остановка внутренней стороной стопы
Ловля мяча двумя руками снизу/сверху/сбоку
Отбор мяча
Отбор мяча перехватом
Отбор мяча в выпаде/выбивание
Отбор мяча выходом из ворот на опережение соперника
Удар по мячу(по неподвижному и катящемуся мячу)
Удар внутренней стороной стопы
Удар внутренней частью подъема стопы
Удар средней частью подъема стопы
Тактическая подготовка
Тактика защиты
Учебные и тренировочные игры
Соревновательная деятельность
Контрольные занятия
Итоговое занятие

**Содержание программного материала третьего года обучения детей с интеллектуальными нарушениями
(всего 68 часов)**

По окончании третьего года обучения дети с умственной отсталостью (ИН) овладевают и совершенствуют двигательные навыки и умения, характерные для футболистов:

- овладение техническими действиями полевого игрока (обманные движения -финты);
- овладение техническими действиями вратаря (броски и отбивание мяча, финты);
- совершенствование техники передвижения (бег, прыжки, повороты, остановки);
- владение техническими действиями полевого игрока (ведение, остановка, отбор мяча, удары по мячу);
- владение техническими действиями, выполняемых вратарем (ловля и отбор мяча, выход из ворот с опережением соперника)

Содержание занятий третьего года обучения

Теоретическая подготовка
Адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, мини-футбол в России
Техника безопасности
Влияние физических упражнений на организм человека
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
Правила игры, организация соревнований

Основы техники игры в мини-футбол
Общая физическая подготовка
Основные положения головы, рук, туловища, ног
Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов
Общеразвивающие гимнастические упражнения с мячом
Упражнения, направленные на развитие координационных способностей
Дыхательная гимнастика в различных исходных положениях
Упражнения для осанки
Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики
Упражнения для коррекции и развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений
Игры с элементами общеразвивающих и коррегирующих упражнений средней и низкой интенсивности
Игры на развитие точности движений
Игры на развитие зрительно-моторной координации, пространственно-временной ориентировки и согласованности движений
Специальная физическая подготовка
Специальные беговые упражнения: бег на 10-15 м из различных стартовых положений- сидя, с бега на месте, лёжа, ускорения на 15,30 м без мяча и с мячом
Бег с различными способами передвижения: бег прыжками, бег с изменением направления до 180 градусов, бег боком и спиной вперёд (наперегонки), бег с приставными шагами, скрестный шаг, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад и др.
Специальные упражнения для ловкости: выполняя в прыжке поворот до 180 градусов
Комплексы упражнений на быстроту (частоту) работы ног с фишками или координационной лестницей
Прыжки вверх с места и разбега
Подвижные игры и эстафеты с элементами мини-футбола и мячом
Техническая подготовка
Ведение мяча
Ведение мяча внутренней стороной стопы
Ведение средней частью подъема
Ведение внутренней частью подъема
Ведение внешней частью подъема
Попеременное ведение мяча внутренней стороной стопы
Передача мяча/броски мяча
Передача мяча внутренней стороной стопы

Передача мяча внешней стороной стопы
Передача мяча подошвой
Бросок мяча рукой сверху/снизу/сбоку
Остановка мяча/ловля мяча
Остановка подошвой
Остановка внутренней стороной стопы
Ловля мяча двумя руками снизу/сверху/сбоку
Отбор/отбивание мяча
Отбор мяча перехватом
Отбор мяча в выпаде/выбивание
Отбор мяча выходом из ворот на опережение соперника
Отбивание мяча одной/двумя руками
Удар по мячу (по неподвижному и катящемуся мячу)
Удар внутренней стороной стопы
Удар внутренней частью подъема стопы
Удар средней частью подъема стопы
Удар внешней частью подъема стопы
Удар носком
Обманные движения (финты)
Финт «ложная остановка»
Финт «показ корпусом»
Финт «оставь мяч партнеру»
Тактическая подготовка
Тактика защиты
Тактика нападения
Учебные и тренировочные игры
Соревновательная деятельность
Контрольные занятия
Итоговое занятие

Материально-технические условия:

1. Спортивный зал для мини-футбола
2. Футбольное поле уменьшенных размеров
3. Помещение при спортивном зале для переодевания и хранения спортивного инвентаря и оборудования

Перечень спортивного инвентаря: барьеры тренировочные, ворота мини-футбола, гантели массивные (от 1 до 5кг), насос универсальный для накачивания мячей, планшет тренерский с фишками, сетка для переноски мячей, стойка и фишки для обводки.

Перечень спортивной экипировки: манишка, гетры, щитки, трусы футбольные, костюмы тренировочные, перчатки, рейтузы, свитер для вратаря, футболки

Кадровое обеспечение:

Педагогическая деятельность по реализации образовательной программы осуществляется педагогическими работниками и другими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных образовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

С учетом специфики контингента занимающихся педагогические работники должны обладать необходимыми компетенциями в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

С учетом специфики футбола предусматривается возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и других работников, имеющих высшее образование, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

Формы аттестации:

Большую роль в работе педагога играет комплексный контроль уровня подготовленности обучающихся. Теоретическая подготовленность проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно к изучаемому на практике материалу. Контроль учебной деятельности ведется на основе оценки спортивной нагрузки. Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочной деятельностью.

Контроль над уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения, оценивающей внешние признаки утомления занимающихся – характеристика внешних признаков утомления (по Т.А. Тарасовой, 2005)

Наблюдаемые признаки и состояние ребенка	Небольшая степень выраженности утомления	Средняя степень выраженности утомления
Окраска кожи лица, шеи. Выражение лица	Небольшое покраснение Выражение спокойное	Значительное покраснение Выражение напряженное
Потливость	Незначительная	Выраженная
Характер дыхания	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное, периодически глубокие вздохи и выдохи
Коррекция движения и внимания	Четкое, бодрое выполнение команд	Неуверенное, нечеткое, появляются дополнительные движения. У одних детей моторное возбуждение, у других - заторможенность.
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение. Отказ от дальнейшего выполнения заданий

При определении степени утомления обучающихся необходимо знать и учитывать индивидуальные особенности организма ребенка.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Формой контроля является мониторинг по общей физической, специальной и технической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке (ОФП) и (СФП) в соответствии с государственными требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями и нормативы по технической подготовке.

Мониторинг проводится по окончании годового цикла занятий. Итоги проведенных испытаний анализируются, рассматриваются на заседаниях тренерского совета. Оценка технической подготовленности проходит в процессе игровой и соревновательной деятельности или на учебно-тренировочных занятиях.

Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся

Общая и специальная физическая подготовка:

1. Скоростные возможности – бег 30 метров (с).
2. Выносливость – бег по пересеченной местности без учета времени (км).
3. Сила – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).
4. Гибкость – наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см).
5. Скоростно-силовые возможности – прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).
6. Координационные способности – метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков или 10).

Техническая подготовка:

1. Ведение мяча.

Ведение мяча выполняется по прямой с высокого старта на отрезке 20 метров, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Дается две попытки, засчитывается лучшее время (с).

2. Передача мяча на точность.

На линии штрафной площадки располагаются 5 мячей. На средней линии площадки устанавливаются 5 ворот шириной 1 м. Совершается по 1 передаче в каждые из 5 ворот. Передачи выполняются любой ногой (низом).

За попадание в ворота – дается 1 балл.

3. Удар на точность.

С линии штрафной площадки в ворота, разделенные на три части пробиваются по пять ударов рабочей ногой. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху.

За попадание в крайние зоны ворот – начисляется 3 балла, в среднюю зону – 2 балла, за попадание в штангу – дается 1 балл.

4. Удар на дальность.

Удар выполняется по неподвижному мячу. Ширина коридора, в зоне которого засчитывается результат, 8 метров. Для удара предоставляется пять попыток. Измерение дальности полета мяча производится в метрах от места удара до точки первого касания мяча о площадку. Конечный результат определяется средним значением дальности полета мяча по результатам пяти попыток в метрах.

5. Бросок мяча.

И. п. — стойка ноги врозь (на ширине плеч) или в положении шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх — за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленном суставе, вес тела назади расположенной ноге (при положении шага).

Рабочая фаза – бросок, начинается энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания. Три попытки. Измерение дальности полета мяча производится в метрах от места вбрасывания до точки первого касания мяча о площадку (м).

6. Ловля мяча.

Вратарь стоит в воротах, ноги на ширине плеч, чуть развернув носки ног. Ноги слегка согнуты в коленном суставе, туловище немного наклонено вперед, руки опущены вниз и слегка согнуты в локтевом суставе, взгляд направлен на мяч.

Выполняется ловля мяча руками, летящего на разной высоте. Считается количество пойманных мячей из 10 ударов.

7. Ведение, обводка стоек, удар по воротам.

На 10-метровой отметке и далее с интервалом в 3 метра (по направлению к центру площадки) устанавливаются три стойки.

Участник любой ногой ведет мяч от угла штрафной площади, обводит змейкой стойки и выполняет удар в ворота (по воздуху, без вратаря).

То же с другого угла. Время двух упражнений суммируется. Дается по две попытки, лучшие результаты с правой и левой стороны усредняются.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

грамоты, кубки, журнал посещаемости, видеозаписи, протокол турниров, фото, статьи в социальных сетях.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: тренировки, открытые занятия, турниры.

Оценочные материалы: материалы анкетирования и тестирования, выполнение практических заданий, журнал учёта работы педагога, отзывы детей и родителей. Оценивание критериев выступлений на турнирах.

Методические материалы.

Особенности организации образовательного процесса: Очное.

Методы обучения: словесный, наглядно-практический.

Формы организации образовательного процесса: Групповая.

Формы организации учебного занятия: лекции, тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, тренировочные сборы.

Педагогические технологии- технология группового обучения, технология дифференцированного обучения. Данная программа построена с учетом традиционных методик, таких как:

- система преподавания классического футбола и мини-футбола;
- современных образовательных технологий и методик:
 - технология обучения в сотрудничестве и развивающее обучение;
 - технология игрового обучения;
 - технология здоровьесберегающего обучения;
 - информационные технологии;
 - метод личностно-ориентированного образования.

Алгоритм учебного занятия:

1. Приветствие.
2. Разминка (ОРУ).
3. Общий разогрев мышц (растяжка).
4. Индивидуальная работа с мячом.
5. Разучивание комбинаций.
6. Рефлексия.

Дидактические материалы:

Основной метод работы педагога (тренера) – объяснение, показ. Каждое упражнение при его изучении обязательно демонстрируется педагогом на

собственном примере. Демонстрация всегда сопровождается словесным объяснением тонкостей упражнения (характер, быстрота, ловкость, логика построения и т.д.). Демонстрация и объяснение вместе дают учащимся полную картину того, чего требует от них педагог и включают разные виды памяти: зрительную, слуховую, двигательную. При необходимости, педагог выполняет упражнения параллельно с учащимися, что позволяет им «снимать» с педагога и примерять на себя упражнения, позы, движения и т.п.

Список литературы

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29.12.2012.
2. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., 1985
3. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М., 1981
4. Матвеев А.П. Основы спортивной тренировки. М., 1977
5. Тер-Ованесян А.А. Спорт (обучение, воспитание, тренировка). М., 1967
6. Ковалёв В.Д. Спортивные игры. М., 1988
7. Рубцова Н.О., Ильин В.А., Ольховая Т.И. Официальные спортивные правила специального олимпийского движения. М., 2005
8. Козловский В.И. Юный футболист. М., 2004
9. Суворов В.В. Техническая подготовка юных футболистов. Краснодар, 2006

