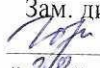


«Согласовано»  
Зам. директора по ВР  
 Е.А.Горбашова  
«28» 08 2023 г.



**Адаптированная дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Мини-футбол (футзал)»  
ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная)  
общеобразовательная школа-интернат г. Вязники»  
(Срок реализации – 1 год, возраст детей – 8-16 лет)**

Составил педагог  
дополнительного образования  
А.Г.Зайцев

г. Вязники  
2023-2024 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа детей с ОВЗ и детей-инвалидов «Мини-футбол (футзал)» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» и признании утратившим силу Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р;

- «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей», разработанными Московским городским психолого-педагогическим университетом» от 29.03.2016 г. № ВК-641/09;

- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденного приказом Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467;

- Письмом Минпросвещения России от 01.08.2019 г. № ТС-1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ»;

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью;

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья – СанПиН 2.4.2.3286-15, утвержденными Постановлением главного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 г. № 26;

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи - СанПиН 2.4.3648-20, утвержденными Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28.

Физическая культура является необходимой составной частью национальной культуры, сохраняет многовековые традиции нашего народа, влияет на формирование здоровья, эстетически воспитывает людей.

Проблемы воспитания подрастающего поколения всегда были и остаются самыми важными и самыми сложными в семье, в обществе, в государстве. От того, каким здоровым растет и воспитывается подрастающее поколение, зависит будущее нашей нации.

Содержание программы направлено на воспитание физической культуры детей, развитие их интереса к спорту, футбольным традициям России, помогает обучающимся лучше ориентироваться и социализироваться в окружающем мире.

Данная программа дает возможность и позволяет развивать физические качества, необходимые для овладения игрой в футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие обучающимся с ОВЗ умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия в мини-футболе на любительском уровне, обеспечивает разноплановую физическую подготовку детей с ОВЗ.

Занятия по данной программе решают проблему по поддержанию и укреплению здоровья детей с ОВЗ, формируют привычку к здоровому образу жизни, приучают рационально использовать свободное время. В плане решения основных задач дополнительного образования занятия по данной программе способствуют отвлечению детей с ОВЗ от негативных явлений современной действительности, формированию личностных качеств, нравственных норм, активному творческому подходу к жизни, обеспечению самоопределению личности ребенка с ОВЗ, создают условия для коллективной самореализации.

Программа построена на идеях личностно-ориентированного дополнительного образования детей с ОВЗ. Заложенный в детях физический потенциал реализуется наиболее полно, если образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие физических способностей каждого учащегося.

Ведущая идея данной программы – создание условий для вовлечения подростков занятиями физической культурой разной направленности, их самореализации как полноценной личности нашего государства.

### **Направленность программы**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол (футзал)» (далее – программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень освоения программы – **базовый**.

### **Актуальность программы**

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности детей с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья), важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему наиболее эффективным средством физкультурно-оздоровительной работы с детьми с ОВЗ во внеурочное время мини-футбол занимает видное место. Занятия мини-футболом развивают двигательную активность, улучшают сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепляют иммунную систему организма ребенка с ОВЗ. Развитие физических способностей детей с ОВЗ (в частности, занятиями подвижными видами спорта) рассматривается сегодня, как одно из приоритетных направлений в современной педагогике.

Разработка адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно- спортивной направленности «Мини-футбол (футзал)» обусловлена необходимостью создания условий для равноправного участия детей с ОВЗ в различных спортивных играх с нормально развивающимися детьми. Становясь участниками детских образовательных сообществ, дети с ОВЗ получают широкий опыт конструктивных взаимодействий и продуктивной деятельности.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в создании в школе-интернате особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей с ОВЗ в мини-футболе, приобщения обучающихся, независимо от возраста, пола и уровня физической подготовки к занятиям спортом вообще, что может способствовать не только их дальнейшему физическому совершенствованию, но и приобщению к здоровому образу жизни в целом, раскрытию и формированию лучших человеческих качеств.

По сравнению со здоровыми сверстниками дети с ОВЗ с трудом переключаются с одного вида деятельности на другой. Недостатки организации внимания обуславливаются слабым развитием интеллектуальной активности детей с ОВЗ, несовершенством навыков

и умений. У данных воспитанников снижена познавательная активность, отмечается замедленный темп переработки информации. При этом наглядно-действенное мышление развито в большей степени, чем наглядно-образное и тем более словесно-логическое. У детей с ОВЗ ограничен объем памяти: над долговременной памятью преобладает кратковременная, механическая над логической, наглядная над словесной. У большинства детей с ОВЗ имеются нарушения речевых функций, либо не все компоненты языковой системы сформированы. А низкая работоспособность является следствием возникновения у детей явлений психомоторной расторможенности. Может также наблюдаться несформированность произвольного поведения по типу психической неустойчивости, расторможенности влечений, учебной мотивации.

В работе с детьми с ОВЗ педагог:

- учитывает принципы индивидуально-дифференцированного подхода к каждому ребенку;
- предотвращает утомление детей во время занятий, используя для этого разнообразные средства;
- использует методики и технологии, с помощью которых можно максимально активизировать познавательную деятельность детей и формировать необходимые навыки деятельности;
- уделяет постоянное внимание коррекции всех видов физической деятельности ребенка с ОВЗ;
- проявляет во время работы с ребенком с ОВЗ педагогический такт;
- поощряет малейшие успехи ребенка;

Основное достоинство мини-футбола — это разнообразие действий и движений, способствующих развитию координации движений ребенка с ОВЗ. Кроме того, игровая деятельность способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма ребенка с ОВЗ. Игра в мини-футбол связана с инициативным моментом решения двигательных задач и протекает на высоком эмоциональном фоне, стимулирующем двигательную активность и препятствующем возникновению утомления. Занятия мини-футболом помогают формировать такие психофизиологические свойства у детей с ОВЗ, как устойчивость внимания, оперативность мышления, объем и периферию зрения, простую и сложную реакцию на движущийся объект (мяч). В процессе игры в мини-футбол развиваются морально-волевые качества, расширяются интеллект и эрудиция. В силу изменчивости игровых ситуаций у детей с ОВЗ возникает необходимость быстро ориентироваться на ограниченной площадке, что развивает наблюдательность, умение анализировать и оценивать сложившуюся ситуацию, самостоятельно решать различные двигательные и технические задачи, соответствующие создавшейся обстановке.

**Практическая значимость** программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции детей с ОВЗ является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития учащихся. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей с ОВЗ в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к мини-футболу, положительному влиянию спорта на здоровье ребенка с ОВЗ. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей с ОВЗ, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики.

#### **Принципы отбора содержания образовательной программы**

Образовательный процесс программы построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его физических способностей. Содержание программы и ее реализация основывается на педагогических



принципах:

- **культуросообразности** – максимальное использование в воспитании и образовании культуры той среды, в которой находится конкретное учебное заведение; организация компонентов педагогического процесса, установление взаимосвязей между сферами жизни обучающихся;
- **природосообразности** – педагогический процесс выстроен в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся; педагогу известны зоны ближайшего развития, которые определяют физические возможности обучающихся, дают возможность опираться на них при организации воспитательных отношений; воспитательный процесс с детьми направлен на развитие самовоспитания, самообразования и физического развития учащихся;
- **гуманизации** (социальной защиты растущего человека): педагогический процесс строится на полном признании гражданских прав учащегося и уважении к нему; опоре на положительные качества и черты в нем;
- **целостности** – достижение единства и взаимосвязи между всеми компонентами педагогического процесса, согласованность действий всех субъектов и участников образовательного процесса;
- **единства** воспитательных воздействий на ребенка;
- **педагогической целесообразности** – подбор содержания, методов, форм педагогического процесса физического воспитания и обучения, который направлен на изменение важных для физического здоровья, воспитания качеств, знаний и умений.

**Отличительной особенностью** программы является коррекционно-развивающая направленность педагогических воздействий, которые должны не только выравнивать, сглаживать ослабленные физические и психические недостатки обучающихся, но и активно развивать их познавательную деятельность, психические процессы, воспитывать физические способности и нравственные качества.

В основе реализации программы лежит концентрическая форма обучения, предполагающая изучение одного материала в течение каждого учебного года на более высоком уровне.

Новизна программы в сочетании с активным педагогическим воздействием на обучающегося, связанным с обучением двигательными умениями и навыками, развитием физических качеств, отличается большой динамичностью и коррекционно-развивающей работой, для которой характерно относительное постоянство.

**Цель программы:** всестороннее развитие личности ребенка посредством формирования устойчивых навыков ЗОЖ у обучающихся с ОВЗ через занятия в спортивной секции «Мини-футбол (футзал)».

Каждое занятие мини-футболом имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов, средств обучения и физического воспитания, способов организации обучающихся. Обучение детей игре в мини-футбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры в мини-футбол.

#### **Задачи программы**

##### **Образовательные:**

- формирование у детей с ОВЗ представления о мини-футболе, его возникновении, развитии и правилах соревнований;
- приобретение детьми с ОВЗ теоретических знаний и практических навыков в области мини-футбола;
- обучение детей с ОВЗ основам техники мини-футбола;
- формирование у детей с ОВЗ знаний о закалывающих процедурах и укреплении здоровья;

- формирование у детей с ОВЗ знаний о технике безопасности при занятиях мини-футболом.

**Воспитательные:**

- воспитание у детей с ОВЗ трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;
- воспитание у детей с ОВЗ сознательного интереса к занятиям по мини-футболу;
- воспитание у детей с ОВЗ стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание духовно-нравственных качеств поведения детей с ОВЗ в коллективе.

**Развивающие:**

- развитие мотивации и положительного отношения ребёнка с ОВЗ к занятиям по мини-футболу;
- развитие у детей с ОВЗ всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие у детей с ОВЗ волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
- развитие у детей с ОВЗ лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие у детей с ОВЗ морально-волевых качеств;
- способствование у детей с ОВЗ укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

**Психолого-педагогическая характеристика обучающихся, участвующих в программе**

Данная программа адресована детям с умственной отсталостью, задержкой психического развития (ЗПР) в возрасте от 8 до 16 лет.

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

**Особенности организации образовательного процесса**

Специального отбора детей для обучения по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Мини-футбол» не предусмотрено. Педагог учитывает желание ребенка посещать занятия в кружке, рекомендации медиков и пожелания родителей, заключение ПМПК. Наполняемость учебных групп – 8-10 человек.

**Формы обучения**

Форма обучения – очная.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями предусмотрены 5-10 минутные перерывы.

**Объем и срок освоения программы**

Программа реализуется в объеме 34 учебные недели. Срок реализации учебной программы имеет примерные временные границы и зависит от особенностей контингента обучающихся (возраст, физическое состояние и подготовленность и др.), поставленных целей и объема содержания.

Оптимальный срок занятий – 1 год, но, в зависимости от успеха тренировочных воздействий, сроки могут меняться.

**Основные формы и методы обучения программе:**

- объяснение, описание, указание, распоряжение, команда;
- показ предметных, пространственных, тактических и технических приемов мини-футбола;
- игровой (командный и индивидуальный) метод обучения;
- работа в команде, парах, индивидуально;
- индивидуальные рекомендации и консультации.

**Планируемые результаты реализации программы**

По окончании обучения по программе обучающиеся с ОВЗ должны знать и уметь:

1. Выполнять правила личной гигиены, соблюдать санитарно-гигиенические нормы.

2. Правила техники безопасности при игре в мини-футбол.
3. Технику и тактику игры в мини-футбол.
4. Правила игры в мини-футбол.
5. Специальную терминологию тактических и технических приемов, применяемых в мини-футболе.
6. Играть в составе команды и индивидуально в мини-футбол.

### **Механизм оценивания образовательных результатов**

Для диагностики воспитания и физического развития детей используются такие методы, как анкетирование, наблюдение, анализ степени активности обучающихся в учебной группе, анализ итогов выполнения индивидуальных и командных физических упражнений различной сложности, командных состязаний в течение всего периода освоения программы, участие в школьных и межшкольных футбольных соревнованиях.

Для диагностики уровня физической подготовки представляется необходимым выделение следующих доминирующих факторов усвоения программы:

- показатели общей физической подготовки учащихся;
- показатели тактико-специальной физической подготовки учащихся;
- воспитание коммуникативной культуры;
- индивидуальная направленность личности каждого ребенка;
- операционные умения (организаторские качества ребенка).

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы:**

- проведение школьных соревнований по мини-футболу;
- участие в школьных спортивных праздниках;
- сдача контрольных нормативов по адаптивной физической культуре (входная, текущая, итоговая аттестации) по мере освоения программы.

### **Кадровое обеспечение программы**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы. Кроме того, педагогом должны быть пройдены курсы повышения квалификации в сфере дополнительного образования для детей с ОВЗ.

Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество (шт.)	Примечание
1.	Площадка для мини-футбола 15х35м	1	
2.	Комплект ворот (2 шт.) с сеткой	1	
3.	Мячи футбольные для мини-футбола	10	
4.	Сетка для переноса и хранения мячей	1	
5.	Спортивный зал	1	

### **Методическое обеспечение программы**

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит о

психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

Результатом освоения программы «Мини-футбол (футзал)» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений, навыков:

*обучающиеся должны знать / понимать:*

- историю развития мини-футбола в России;
- влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- требования техники безопасности к занятиям по мини-футболу;
- общие технику и правила соревнований по мини-футболу;

*будут уметь:*

- владеть техническими приёмами мини-футбола;
- выполнять приемы самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений по адаптивной физической подготовке;
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Обучающиеся по данной программе смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- анализировать свои действия и давать им оценку;
- ответственно относиться к учебно-образовательному процессу, поручениям, своим обязанностям;

владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;

иметь потребность в самообразовании в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

### **Оценивание образовательных результатов программы**

В целях контроля освоения обучающимися с ОВЗ программы используются следующие тестовые задания, которые проводятся в начале (входной контроль), середине (текущий контроль), и конце учебного года (итоговый контроль) с целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности, теоретического и практического освоения пройденного материала:

- Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). *(Критерием служит максимальное число сгибаний и разгибаний за 1 мин.)*.
- Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук
- отжимание *(Критерием служит максимальное число отжиманий за 1 мин..)*
- Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) *(Критерием служит максимальное число прыжков за 1 мин.)*.
- Бег 60 метров с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) *(Критерием служит время – более 10,5 секунд)*.

**Низкий уровень:** Занимающийся напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения с мячом скованные, координация движений низкая (в упражнениях с мячом); не умеет действовать по указанию учителя, согласовывать свои движения и направления бега с движениями других обучающихся на футбольном поле; отстает от общего темпа выполнения движений с мячом и без мяча; необходим обязательный показ движения, удара по мячу, передвижения по футбольному полю.



**Средний уровень:** Занимающийся уверенно, с небольшой помощью учителя выполняет основные движения с мячом, общеразвивающие упражнения, соблюдает нужное направление

удара и дальности по мячу, основную форму и последовательность движений на футбольном поле; действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе игры; с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения с мячом и без мяча; в основном соблюдает правила в обоюдной игре на футбольном поле.

**Высокий уровень:** Занимающийся уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания на игру, действует в общем темпе на футбольном поле; легко находит свое место при атаках и обороне, отражении ударов, подачах; быстро реагирует на пасы; с большим удовольствием участвует в играх; соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в играх.

**Вывод:** по итогам (входной, промежуточной, итоговой) диагностики наблюдается средний уровень освоения необходимых элементарных навыков игры в кружке «Мини-футбол» - у \_\_\_% обучающихся, низкий уровень наблюдается у \_\_\_% обучающихся.

### **Содержание программы (102 часа, 3 часа в неделю)**

#### **1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 3 часа.**

*Тема 1.* Вводное занятие. Техника безопасности при игре в мини-футбол. История развития мини-футбола. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.

#### **2. Общая и специальная физическая подготовка для игры в мини-футбол – 21 ч.**

*Тема 1.* Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе (до 10 минут). Прыжки со скакалкой (5 минут).

*Тема 2.* Бег с перемещением из различных исходных положений (до 5 минут), бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег (5x5м), эстафеты с быстрым изменением направления бега. Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания вверх, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

#### **3. Основы техники и тактики игры в мини-футбол- 73 часа.**

*Тема 1.* Основы техники и тактики игры в мини-футбол.

*Теория:*

Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол.

Техника исполнения прямого и резаного удара по мячу. Понятия – точность удара по воротам, виды траекторий полёта мяча после удара.

Выполнение технических приёмов и их применение в игровых ситуациях.

*Практика:*

Техника передвижения по полю:

- бег по прямой с изменением скорости и направления движения;

- бег приставным шагом;

- повороты во время бега налево и направо. Удары по мячу головой:

- удары серединой лба без прыжка;

- в прыжке, с места и с разбега.

*Тема 2.* Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному мячу.

### *Практика:*

Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для поступающих действий.

Ведение мяча внешней, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой поочередно.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом: во время ведения - внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади.

Отбор мяча. Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью определения соперника, которому адресована передача мяча.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе и шага.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, крестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

**Тема 3.** Тактика игры в мини-футбол.

### *Теория:*

Понятие о тактике и тактической комбинации в мини-футболе.

Характеристика игровых действий команды: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.

Понятие о тактике нападения во время игры в мини - футбол. Понятие о тактике защиты во время игры в мини - футбол.

### *Практика:*

Упражнение для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков на футбольном поле.

Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Применение необходимого способа остановок мяча в зависимости от его направления, траектории и скорости.

Тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча.

Тактика защиты. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».

Тактика защиты вратаря. Умение выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, дальности и траектории полета мяча. Удар по мячу от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли руками).

Учебные командные игры в мини-футбол.

## **4. Правила соревнований, их организация и проведение - 5 часов.**

**Тема 1.** Основные правила организации, проведения и судейства мини-футбола.

Организация и проведение соревнований по мини-футболу. Какие бывают нарушения правил в мини-футболе. Жесты судей. Требования к технике безопасности на массовых соревнованиях по мини-футболу.

### Учебный план

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	<b>Вводное занятие.</b> Техника безопасности при игре в мини-футбол. История развития мини-футбола. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.	2	1	3	Опрос, беседа
2.	<b>Общая и специальная физическая подготовка для игры в мини-футбол.</b>	-	21	21	Опрос, наблюдение
<i>Тема 1. ОРУ без предметов</i>					
2.1.	1.1.1. Бросание и ловля набивных мячей.	-	3	3	Наблюдение
	1.2.1. Упражнения на силу и гибкость.	-	3	3	
	1.3.1. Бег в медленном темпе (до 10 минут).	-	3	3	
	1.4.1. Прыжки со скакалкой (5 минут).	-	3	3	
<i>Тема 2. Комбинированные беговые и прыжковые упражнения</i>					
2.2.	2.2.1. Бег с перемещением из различных исходных положений (до 5 минут), бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег (5x5м), эстафеты с быстрым изменением направления бега.	-	3	3	Наблюдение
	2.2.2. Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания вверх, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.	-	3	3	
3.	<b>Основы техники и тактики игры в мини-футбол</b>	6	67	73	Опрос, наблюдение
3.1	<i>Тема 1. Основы техники и тактики игры в мини-футбол</i>				
	3.1.1. Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол.	1	-	1	Опрос, наблюдение
	3.1.2. Техника исполнения прямого и резаного удара по мячу. Понятия – точность удара по воротам, виды траекторий полёта мяча после удара. Выполнение технических приёмов и их применение в игровых ситуациях.	1	3	4	
	3.1.4. Техника передвижения по полю: - бег по прямой с изменением скорости и направления движения;	-	3	3	
	- бег приставным шагом; - повороты во время бега налево и направо.	-	3 3	3 3	

3.1.5. Удары по мячу головой: -удары серединой лба без прыжка; - в прыжке, с места и с разбега.	-	3 3	3 3	
<b>3.2. Тема 2. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному мячу</b>				
3.2.1. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для поступающих действий. 3.2.2. Ведение мяча внешней, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой поочередно. 3.2.3. Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом: во время ведения - внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади. 3.2.4. Отбор мяча. Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью определения соперника, которому адресована передача мяча. 3.2.5. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе и шага. 3.2.6. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, крестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.	- - - - - -	3 3 3 3 3 3	3 3 3 3 3 3	Опрос, наблюдение
<b>Тема 3. Тактика игры в мини-футбол</b>				
3.3.1. Понятие о тактике и тактической комбинации в мини-футболе. 3.3.2. Характеристика игровых действий команды: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих. 3.3.3. Понятие о тактике нападения во время игры в мини - футбол. 3.3.4. Понятие о тактике защиты во время игры в мини - футбол. 3.3.5. Упражнение для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу. 3.3.6. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков на	1 1 1 1 - -	- - - - 3 3	1 1 1 1 3 3	Опрос, наблюдение



	футбольном поле. 3.3.7. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Применение необходимого способа остановок мяча в зависимости от его направления, траектории и скорости. 3.3.8. Тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар.	-	3	3	
	3.3.9. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча. 3.3.10. Тактика защиты. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». 3.3.11. Тактика защиты вратаря. Умение выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, дальности и траектории полета мяча. Удар по мячу от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли руками). 3.3.12. Учебные командные игры в мини-футбол.	-	1	1	
		-	3	3	
		-	3	3	
		-	12	12	
<b>4.</b>	<b>Правила соревнований по мини-футболу, их организация и проведение.</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
	4.1. Организация и проведение соревнований по мини-футболу.	1	2	3	Опрос, наблюдение, самоанализ
	4.2. Какие бывают нарушения правил в мини-футболе. Жесты судей. Требования к технике безопасности на массовых соревнованиях по мини-футболу.	-	2	2	
<b>Итого</b>		<b>9 ч</b>	<b>93 ч</b>	<b>102 ч</b>	

## Список литературы

### Для педагога:

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: книга для учителя. – М., Просвещение. 2004, 144 с., ил.
2. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. – М., ТОО «Валери» 1994– 81 с.
3. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Анализ игр кубка мира 1998 г. – метод. разработка – М., РГАФК, 1999, 55 с.
4. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Аналитические закономерности взятия ворот. Научно- методическое издание. Выпуск 14. – М., РГАФК, 2000, 31 с.
5. Голомазов С, Шинкаренко И. Футбол: Тренировка специальной работоспособности футболистов. – М., 1994, 87 с.
6. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. – М., «СпортАкдемПресс», 2002, 472 с.
7. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста. М., 1979, 26 с.
8. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – Минск: Высшая школа, 1980, 255 с.
9. Джанузаков К.Ч. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса футболистов 16- 17 лет на основе педагогического контроля: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1982, 23 с.
10. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера II этап (12-18 лет). М.: Олимпия. Человек, 2007, 88с.

### Для обучающихся:

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт». 1978 г., 111 с.
2. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие. М.: Ф и С, 2007, 131с.
3. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М. «Физкультура и спорт», 1978 г., 95с.
4. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. М.: Ф и С, 1985, 160с.
5. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М.: Физкультура и спорт. 1982, 87с.
6. Шамардин А.М. Методика развития и совершенствования двигательных (физических) качеств у юных футболистов: Учебное пособие. Волгоград: ВГИФК. – 1995, 49 с.
7. Юный футболист / Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина: Учебное пособие для тренеров. М.: Ф и С, 2013, 225 с