



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена в соответствии с

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;

- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 (ред. от 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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 молодёжи»»;

- Устав казенного общеобразовательного учреждения Омской области «Петропавловская адаптивная школа-интернат».

Актуальность программы «Мини-футбол» состоит в решении проблемы в более качественном физическом развитии детей по мини-футболу, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Новизной дополнительной образовательной программы можно считать организацию жизнедеятельности подростковых коллективов как творческих, исследовательских команд, где каждый из школьников занимается своим результатом, и в тоже время работает на общий результат группы.

Также новизна программы заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в мини-футбол, благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по мини-футболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

**Отличительной особенностью** данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в мини-футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Программа разработана с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в:

-адаптации содержания программного материала для освоения ребенком с интеллектуальными нарушениями направленной на раскрытие жизненными и социальными компетенциями;

- «пошаговом» предъявлении материала;

- осуществлении индивидуального подхода в работе с обучающимися с нарушением интеллекта при выполнении практических заданий;

- использовании адекватных возможностям и потребностям обучающихся современных технологий, методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающихся, так и компенсации индивидуальных недостатков развития.

В процессе деятельности развивается:

- Волевые качества (терпение, умение доводить работу до конца);

- Общая и мелкая моторика, что оказывает положительное влияние на речевые зоны коры головного мозга;

- Сенсорное восприятие, глазомер;

- Творческие способности и эстетический вкус;

- Способствует формированию добрых чувств к сверстникам, и даёт возможность выразить эти чувства в совместной практической деятельности;

- Влияет на формирование самостоятельности, уверенности в себе, повышение самооценки;

- Способствует овладению навыками культуры труда и добросовестности, что особенно важно для обучения в школе.

### **Адресат программы**

Примерная адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» рассчитана на детей в возрасте от 8 до 11 лет с интеллектуальными нарушениями (1 вариант), обучающимися в КОУ «Петропавловская школа-интернат». Данная программа предоставляет доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению отдельными элементами техники и тактики игры в мини-футбол, развитию физических способностей, приобретению теоретических сведений, а также навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

У детей в возрасте 8-11 лет с легкой умственной отсталостью не сформированы навыки учебной деятельности. Недоразвита целенаправленная деятельность, имеются трудности самостоятельного планирования собственной деятельности. Мотивация характеризуется неустойчивостью, скудостью, ситуативностью.

Умственно отсталые дети приступают к работе без предшествующей ориентировки в ней, не руководствуются конечной целью; в результате в ходе работы часто уходят от правильно начатого выполнения действий. При этом они соскальзывают на действия, производимые раньше, причем переносят их в неизменном виде, не учитывая того, что имеют дело с иным заданием. Этот уход от поставленной цели наблюдается при возникновении трудностей, а также в случаях, когда ведущими являются ближайшие мотивы деятельности. Дети не соотносят

получаемый результат с задачей, которая была перед ними поставлена, а потому не могут правильно оценить ее решение.

Они не критичны к своей работе. Навыки простого чтения, письма усваиваются очень медленно, и для полного усвоения задание нужно повторять многократно на протяжении 10 - 20 дней.

Целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов отведенных на изучение раздела «мини-футбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия мини-футболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что благотворно сказывается на здоровье занимающихся.

**Цель программы:** формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в мини- футбол и ее основными правилами.

**Задачи:**

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.
- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям мини-футболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры.

Программа «Мини-футбол» предназначена для учащихся школы (от 8 до 11 лет), проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель.

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной программы, - от 8 до 11 лет.

**Срок реализации программы:** 3 года (2 раза в неделю по 2 учебных часа: 72 часа)

**Особенности набора детей:** набор на обучение по программе - свободный, по желанию ребенка, не имеющего противопоказаний по здоровью и с согласия родителей. Комплектация объединения осуществляется по принципу открытости и добровольности, без предварительного отбора по способностям и уровню подготовки.

Состав группы постоянный. В течение года возможен дополнительный прием детей после собеседования на свободные места.

**Форма и режим занятий.**

**Формы:** занятия, контрольные испытания, товарищеские встречи, соревнования школьного и городского уровня.

Наполняемость групп составляет 15 человек

Формы организации обучения: индивидуальная, групповая.

Основной формой образовательного процесса является занятие, которое включает в себя часы теории и практики. 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 от 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. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени.

На занятиях используются элементы следующих технологий: личностно-ориентированное обучение, технологии проблемно-диалогического обучения, технология межличностного взаимодействия, технология развивающего обучения, технология опережающего обучения, здоровьесберегающие технологии.

Занятия проводятся в индивидуальной и групповой формах, проводятся как в учебном кабинете, так и на местности. Организация занятий - групповые, индивидуальные и коллективные.

*Коллективные формы* используются при изучении теоретических сведений, оформлении выставок, проведении экскурсий. *Групповые формы* применяются при проведении практических работ, выполнении творческих, исследовательских заданий. *Индивидуальные формы* работы применяются при работе с отдельными ребятами, обладающими низким или высоким уровнем развития.

Виды занятий *очной* формы обучения: учебное занятие, индивидуальное занятие, лекции, практические занятия, круглые столы, деловые игры, творческие отчёты, проектные работы, посещение различных мероприятий, совместные праздники, конкурсы, викторины, видеофильмы, тесты, олимпиады, онлайн-конкурсы, диагностики.

Виды занятий *дистанционной* формы обучения: виртуальные экскурсии, чат-занятие, видео уроки, онлайн- выставки творческих и практических работ.

**Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа:**

Характерной особенностью подростков с умственной отсталостью (интеллектуальные нарушения) является незрелость эмоционально-волевой сферы - синдром психического инфантилизма. У них отмечается: преобладание игровых интересов над познавательными; эмоциональная неустойчивость, вспыльчивость, конфликтность либо неадекватная весёлость; неумение контролировать свои действия и поступки, не критичность, эгоизм.

Дети с инфантильным поведением нередко попадают под влияние сверстников или старших детей с асоциальными установками, бездумно присоединяются к противоправным действиям и поступкам. Инфантильное поведение преодолевается постепенно по мере взросления. Необходимо уделять внимание развитию у них навыков произвольной регуляции, формировать социальную активность, самостоятельность и ответственность.

**Обучение школьников с умственной отсталостью должно носить коррекционно развивающий характер и строиться с учетом их особенностей.**

*• Учет зоны ближайшего развития*

Должна быть оптимальная степень сложности материала: он не должен быть слишком легким и слишком сложным. Материал должен быть сложен в такой степени, чтобы учащийся мог бы справиться с ним при наличии усилий и некоторой помощи взрослого. Только в этом случае будет достигаться развивающий эффект.

*• Недостаточная способность к самоорганизации*

Нужны четкие и ясные указания относительно последовательности выполнения действий: прочитать, ответить на вопросы, выполнить задания или упражнения, заполнить таблицу, рассмотреть иллюстрацию и пр. Так как объем памяти снижен, инструкция должна быть короткой.

*• Потребность в помощи*

Нужно предусмотреть различные виды помощи: стимулирующую, направляющую, обучающую.

*• Небольшой объем восприятия и памяти*

Материал должен быть ограничен по объему. Необходимо многократное закрепление пройденного материала на предметно-практическом уровне. Должны применяться разнообразные формы закрепления.

*• Недостаточно развитая способность к выделению главного, обобщению*

Необходима четкая структурированность информации, выделение главных мыслей.

*• Недостаточный уровень развития мышления*

Для улучшения восприятия детей с ОВЗ целесообразно использование наглядных изображений. Использование конкретных примеров способствует конкретизации теоретического материала. Особенно выразительными являются примеры, апеллирующие к личному опыту обучающегося, его наблюдениям.

*• Недостаточная учебная мотивация*

Возможно использование игровых приемов. Создание благоприятного психологического климата во время занятий. Актуализация мотива действия.

• *Слабая способность к переключению и распределению внимания, недостаточный темп деятельности*

Рекомендуется более медленный темп обучения. Возможно уменьшение объема заданий.

• *Истощаемость внимания, повышенная утомляемость.*

Необходима организация внимания учащихся. Важна смена видов деятельности, организация динамических пауз. Увлеченность и положительный настрой

### **Формы и приёмы работы на занятиях со школьниками данной категории**

№	Особенности в психическом статусе ребёнка с умственной отсталостью	Выбор форм, методов, приёмов
1.	Преобладание более простых мыслительных операций (аналогия, сравнение)	Операции анализа, сравнения, обобщения, умозаключений.
2.	Преобладание механической памяти над логической, непосредственного запоминания – над опосредованным.	Работа с алгоритмами, памятками.
3.	Ограниченность словарного запаса, замедление овладения грамматическим строем речи, дефекты произношения	Расширение словарного запаса, контролирование произношения.
4.	Преобладание игровых мотивов, стремление к получению удовольствия, дезадаптивность побуждений и интересов.	Занимательные приёмы, игровые моменты, элементы соревнования, наглядность.

### **Обеспечение программы**

Программное обеспечение	Методическое обеспечение
	1. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. «Футбол». – 3-е изд. испр. доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002 2. Андреев С.Н. «Играй в мини-футбол». - М.: Советский спорт, 1999 3. Лебедев Л.Г. «Все о футболе. Справочник» - М.: Советский спорт, 2003 4. Футбол: Правила игры. - М.: Физкультура и спорт, 2003 5. Лях В.И. Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся / Программы общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 2011 6. Сборник авторских программ педагогов-победителей конкурса «Сердце отдаю детям», М. 2001

	7. Спортивные игры. Под ред. А. Комарова и В. Хомутского. М.: Физкультура и спорт, 2010 8. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.-М.: Просвещение, 2011
--	---

### **Материально-техническое обеспечение:**

Мяч мини-футбольный соревновательный	10 шт.
Мяч мини-футбольный тренировочный	20 шт.
Ворота футзальные	2 шт.
Сетка футзальная	4 шт.
Фишки тренировочные	20 шт.

### **Кадровое обеспечение программы**

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее специальное образование по специализации технического направления, а также обладать необходимыми знаниями по детской психологии.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселый мяч» предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Личностными результатами** программы является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);



- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

- *проговаривать* последовательность действий;

- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

**Коммуникативные УУД:**

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Критерии	Показатели	Методы
1. Потребность в познании	1.1. Знания названий атрибутов мини-футбола, технических и тактических элементов и умение их показывать	1. Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний
	1.2. Знание технических и тактических элементов мини-футбола.	

	1.3.Знание технико-тактических комбинаций	
2. Потребность заниматься	2.1.Посещаемость занятий 2.2.Активность на занятиях	2.Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения
3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками	3.1.Умение самостоятельно организовать игровую деятельность 3.2. Активное участие в общешкольных мероприятиях 3.3.Умение исправить ошибки в технико-тактических элементах у себя и у своих сверстников	3.Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения
4. Опыт соревновательной деятельности	4.1.Участие в товарищеских встречах, соревнованиях. 4.2. Участие в сдаче контрольных нормативов	4.Оценка, испытания, контроль
5. Опыт ЗОЖ	5.1.Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях 5.2.Самообслуживание, гигиена	5.Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 года обучения**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка (2 часа )**

#### **Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. (1 час)**

Прослушивание и изучение техники безопасности на занятиях по мини-футболу. Обсуждение пройденного материала.

#### **Тема 1.2. Правила игры в мини-футбол. (1 час)**

Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка (10 часов)**

### **Тема 2.1. Специальные упражнения для развития быстроты, выносливости (5 часов)**

Выполнение упражнений: Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

### **Тема 2.2. Специальные упражнения для развития ловкости, гибкости (5 часов)**

Выполнение упражнений: Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногами, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

## **Раздел 3. Техническая подготовка (34 часа)**

### **Тема 3.1 Обучение передаче и остановке мяча. (4 часа)**

Изучение: Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

### **Тема 3.2 Совершенствование навыков остановки мяча. (4 часа)**

Изучение остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

### **Тема 3.3 Совершенствование навыков передачи мяча. (4 часа)**

Изучение передачи и ведения мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость. выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом

### **Тема 3.4 Обучение остановки мяча бедром. Совершенствование остановки мяча бедром. (4 часа)**

Изучение остановки бедром летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

### **Тема 3.5 Обучение ударам мяча. (4 часа)**

Изучение ударов по мячу ногами. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.

Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

### **Тема 3.6 Совершенствование навыков удара мяча. (4 часа)**

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру

### **Тема 3.7 Обучение удару мяча слета. (4 часа)**

Выполнение ударов мяча слета на точность в ворота.

### **Тема 3.8 Совершенствование навыков удара мяча с лета. (2 часа)**

Выполнение ударов на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

### **Тема 3.9 Обучение остановке мяча после отскока. (2 часа)**

Выполнение остановки изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений.

### **Тема 3.10 Обучение удару мяча головой. Совершенствование удару мяча головой. (2 часа)**

Изучение ударов боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

## **Раздел 4. Тактическая подготовка (20 часов)**

### **Тема 4.1 Обучение отбору мяча у соперника. (2 часа)**

Изучение индивидуальных действий. Обучение «закрывание», «перехват» и отбор мяча.

### **Тема 4.2 Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). (4 часа)**

Индивидуальные, групповые и командные действия розыгрыша штрафных ударов (комбинации).

### **Тема 4.3 Обучение навыкам розыгрыша мяча в стандартных положениях. (4 часа)**

Индивидуальные действия. Оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

### **Тема 4.4 Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях. (4 часа)**

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

### **Тема 4.5 Упражнения для развития умения «видеть поле». (2 часа)**

Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).

### **Тема 4.6 Тактические действия вратаря. (4 часов)**

Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками

комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободно от опеки партнеру

### Раздел 5 . Соревнования (6 часов)

Участие в районных соревнованиях по мини-футболу.

## КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

часы	Разделы программы										
		сен	окт	нояб	дек	янв	февр	март	апр	май	
2	Теоретическая подготовка	2									
10	Общая физическая подготовка	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
34	Техническая подготовка	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4
20	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4
6	Соревновательная часть										6
72ч.	Всего за месяц	7	7	7	7	8	7	7	7	7	15

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ГРАФИК 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование тем	Всего час	В том числе		Формы аттестации, контроля	Оборудование
			теорет	практ		
1	Теоретическая подготовка	2	1	1	Проверочная работа	Мяч мини-футбольный соревновательный, тренировочный, ворота футзальные, фишки, сетка футзальная.
2	Общая физическая подготовка	10	2	8	Проверочная работа	
3	Техническая подготовка	34	4	30	Проверочная работа	
4	Тактическая подготовка	20	2	18	Проверочная работа	
5	Соревновательная часть	6		6	Проверочная работа	
<b>ИТОГО:</b>		72	9	63		

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 года обучения Раздел 1. Теоретическая подготовка (1 час )

### Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. (1 час)

Прслушивание и изучение техники безопасности на занятиях по мини-футболу. Обсуждение пройденного материала. Изучение правил игры и пояснений

к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (6 часов)**

### **Тема 2.1. Специальные упражнения для развития быстроты, выносливости (4 часа)**

Выполнение упражнений: Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

### **Тема 2.2. Специальные упражнения для развития ловкости, гибкости (2 часа)**

Выполнение упражнений: Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногами, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

## **Раздел 3. Техническая подготовка (26 часов)**

### **Тема 3.1 Обучение передаче и остановке мяча. (4 часа)**

Изучение: Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

### **Тема 3.2 Совершенствование навыков остановки мяча. (2 часа)**

Изучение остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

### **Тема 3.3 Совершенствование навыков передачи мяча. (2 часа)**

Изучение передачи и ведения мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость. выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом

### **Тема 3.4 Обучение остановки мяча бедром. Совершенствование остановки мяча бедром. (2 часа)**

Изучение остановки бедром летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

### **Тема 3.5 Обучение ударам мяча. (2 часа)**

Изучение ударов по мячу ногами. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.

Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

### **Тема 3.6 Совершенствование навыков удара мяча. (2 часа)**

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру

### **Тема 3.7 Обучение удару мяча слета. (4 часа)**

Выполнение ударов мяча слета на точность в ворота.

### **Тема 3.8 Совершенствование навыков удара мяча с лета. (2 часа)**

Выполнение ударов на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

### **Тема 3.9 Обучение остановке мяча после отскока. (2 часа)**

Выполнение остановки изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений.

### **Тема 3.10 Обучение удару мяча головой. Совершенствование удару мяча головой. (2 часа)**

Изучение ударов боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

## **Раздел 4. Тактическая подготовка (28 часов)**

### **Тема 4.1 Обучение отбору мяча у соперника. (4 часа)**

Изучение индивидуальных действий. Обучение «закрывание», «перехват» и отбор мяча.

### **Тема 4.2 Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). (4 часа)**

Индивидуальные, групповые и командные действия розыгрыша штрафных ударов (комбинации).

### **Тема 4.3 Обучение навыкам розыгрыша мяча в стандартных положениях. (6 часа)**

Индивидуальные действия. Оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

### **Тема 4.4 Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях. (6 часа)**

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

### **Тема 4.5 Упражнения для развития умения «видеть поле». (4 часа)**

Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

#### **Тема 4.6 Тактические действия вратаря. (4 часов)**

Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру

#### **Раздел 5. Соревновательная часть – 11 часов**

*Соревнования.* Участие в товарищеских и школьных соревнованиях .Обсуждение заданий на летний период.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ГРАФИК 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование тем	Всего час	В том числе		Формы аттестации, контроля	Оборудование
			теорет	практ		
1	Теоретическая подготовка	1		1	Проверочная работа	Мяч мини-футбольный соревновательный, тренировочный, ворота футзальные, фишки, сетка футзальная.
2	Общая физическая подготовка	6	2	4	Проверочная работа	
3	Техническая подготовка	26	2	24	Проверочная работа	
4	Тактическая подготовка	28	2	26	Проверочная работа	
5	Соревновательная часть	11		11	Проверочная работа	
<b>ИТОГО:</b>		72	6	66		

#### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 года обучения**

##### **Раздел 1. Теоретическая подготовка (1 час )**

##### **Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. (1 час)**

Прослушивание и изучение техники безопасности на занятиях по мини-футболу. Обсуждение пройденного материала. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

##### **Раздел 2. Общая физическая подготовка (4 часа)**

##### **Тема 2.1. Специальные упражнения для развития быстроты, выносливости (2 часа)**

Выполнение упражнений: Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом.



Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

### **Тема 2.2. Специальные упражнения для развития ловкости, гибкости (2 часа)**

Выполнение упражнений: Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

## **Раздел 3. Техническая подготовка (24 часа)**

### **Тема 3.1 Обучение передаче и остановке мяча. (2 часа)**

Изучение: Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

### **Тема 3.2 Совершенствование навыков остановке мяча. (2 часа)**

Изучение остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

### **Тема 3.3 Совершенствование навыков передаче мяча. (2 часа)**

Изучение передачи и ведения мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость. выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом

### **Тема 3.4 Обучение остановки мяча бедром. Совершенствование остановки мяча бедром. (2 часа)**

Изучение остановки бедром летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

### **Тема 3.5 Обучение ударам мяча. (2 часа)**

Изучение ударов по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.

Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

### **Тема 3.6 Совершенствование навыков удара мяча. (2 часа)**

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру

### **Тема 3.7 Обучение удару мяча слета. (4 часа)**

Выполнение ударов мяча слета на точность в ворота.

### **Тема 3.8 Совершенствование навыков удара мяча с лета. (2 часа)**

Выполнение ударов на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

### **Тема 3.9 Обучение остановке мяча после отскока. (4 часа)**

Выполнение остановки изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений.

### **Тема 3.10 Обучение удару мяча головой. Совершенствование удару мяча головой. (4 часа)**

Изучение ударов боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

## **Раздел 4. Тактическая подготовка (27 часов)**

### **Тема 4.1 Обучение отбору мяча у соперника. (4 часа)**

Изучение индивидуальных действий. Обучение «закрывание», «перехват» и отбор мяча.

### **Тема 4.2 Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). (6 часа)**

Индивидуальные, групповые и командные действия розыгрыша штрафных ударов (комбинации).

### **Тема 4.3 Обучение навыкам розыгрыша мяча в стандартных положениях. (6 часа)**

Индивидуальные действия. Оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

### **Тема 4.4 Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях. (4 часа)**

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

### **Тема 4.5 Упражнения для развития умения «видеть поле». (3 часа)**

Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

### **Тема 4.6 Тактические действия вратаря. (4 часов)**

Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру

## **Раздел 6. Соревновательная часть – 16 часов**

*Соревнования.* Участие в товарищеских и школьных соревнованиях  
 .Обсуждение заданий на летний период.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ГРАФИК 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование тем	Всего час	В том числе		Формы аттестации, контроля	Оборудование
			теорет	практ		
1	Теоретическая подготовка	1		1	Проверочная работа	Мяч мини-футбольный соревновательный, тренировочный, ворота футзальные, фишки, сетка футзальная.
2	Общая физическая подготовка	4		4	Проверочная работа	
3	Техническая подготовка	24	2	22	Проверочная работа	
4	Тактическая подготовка	27	2	25	Проверочная работа	
6	Соревновательная часть	16		16	Проверочная работа	
<b>ИТОГО:</b>		<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>		

### ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

После обучения по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе технической направленности ««Мир информационных технологий»», обучающиеся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальные нарушения) наберут достаточный уровень общих знаний по программе

Будут знать:

1. особенности зарождения, истории мини-футбола;
2. физические качества и правила их тестирования;
3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;

Будут уметь:

1. организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
2. организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе и т.д.
3. технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
4. контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
5. управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

**Формами подведения итогов реализации** данной программы являются:

-диагностика уровня сформированности знаний по теории программы;  
в мае – контрольное тестирование по итогам обучения, контрольные игры с заданиями, товарищеские встречи, соревнования.

Изучение АДОП по направлению физкультурно-спортивное «Веселый мяч» направлено на формирование следующих **базовых учебных действий**:

*Личностные учебные действия*

- активно включаться в общепользную социальную деятельность;
- осуществлять действия самоконтроля за свои поступки в школе, в обществе, в природе;
- уважительно и бережно относиться к труду работников школы, школьному имуществу;
- проявлять самостоятельность при выполнении заданий;
- оказывать помощь сверстникам и взрослым;
- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- проявлять бережное отношение к культурно-историческому наследию родного края и страны.

*Коммуникативные учебные действия*

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его;
- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

*Регулятивные учебные действия*

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- осуществлять действия самоконтроля в процессе деятельности;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

*Познавательные учебные действия*

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале при установлении аналогии между частями слова, частями речи, в работе с предложением;

–использовать в деятельности межпредметные знания для формирования грамматико-орфографических умений, для решения коммуникативно-речевых практических задач.

Диагностика БУДов проводится в соответствии с «Программой формирования базовых учебных действий», реализуемой в образовательной организации.

В начале (сентябрь) учебного года проводится контрольные нормативы по физической, в середине учебного года – контрольные нормативы по технической подготовке, и в конце (май) учебного года обязательная сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке, для перевода на следующий год обучения. Обучающимся предлагается 7 контрольно-переводных нормативы по физической подготовке. В середине и в конце учебного года будут проведены выездные товарищеские командные матчи и соревнования с группами 1-2 года обучения, а также на просмотр первенства города по волейболу среди мужских команд.

### Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

### Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40	
	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30	
Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30	
	д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22	
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	60 9	6, 5	6, 3	6, 2	6, 0	5, 8	5, 5	5, 1	4, 8	
	д	-	7,2	6, 8	6, 6	6, 5	6, 3	6, 0	5, 7	5, 4	5, 1	
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5	
	д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4	
<b>Для вратарей</b>												
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
	2 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полета в цель, число попаданий	М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4	
	д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3	

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)
		1-й год
1.	Длина тела, см	160
2.	Бег 30 м, с	5,5
3.	Бег 30 м (5х6м), с	12,0

4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	—
5.	Прыжок в длину с места, см	185
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40
7	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя	5,8 11,0

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№	Название темы	Кол-во часов			дата		оборудование
		всего	тео	прак	2 гр	3гр	
<b>Теоретическая подготовка 2 ч.</b>							
1	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу.	1	1	0			Мяч мини-футбольный соревновательный, тренировочный, ворота футзальные, фишки, сетка футзальная.
2	Правила игры в мини-футбол	1	0	1			
<b>Общая физическая подготовка 10 ч.</b>							
3	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1		1			Мяч мини-футбольный соревновательный, тренировочный, ворота футзальные, фишки, сетка футзальная.
4	Физподготовка. Челночный бег, мини-футбол, изучение упражнения «квадрат».	1		1			
5	Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, мини-футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1		1			
6	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, мини-футбол.	1		1			
7	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», мини-футбол.	1		1			
8	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, мини-футбол, «контроль яча».	1		1			
9	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, мини-футбол	1		1			
10	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1		1			



11	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1		1			
12	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1		1			
<b>1. Техническая подготовка 34 ч.</b>							
13	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1		1			Мяч мини-футбольный соревновательный, тренировочный, ворота футзальные, фишки, сетка футзальная.
14	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1		1			
15	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1		1			
16	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1		1			
17	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.	1		1			
18	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1		1			
19	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1		1			
20	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1		1			
21	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1		1			
22	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1		1			
23	Отработка паса щечкой в парах.	1		1			

24	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1		1			
25	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1		1			Мяч мини-футбольный соревновательный, тренировочный, ворота футзальные, фишки, сетка футзальная.
26	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1		1			
27	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1		1			
28	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1		1			
29	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1		1			
30	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1		1			
31	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1		1			
32	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1		1			
33	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1		1			
34	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1		1			
35	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1		1			
36	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1		1			

37	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1		1			
38	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1		1			Мяч мини-футбольный соревновательный, тренировочный, ворота футзальные, фишки, сетка футзальная.
39	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1		1			
40	Специальные упражнения. Чеканка мяча. Соревнования.	1		1			
41	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1		1			
42	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1		1			
43	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная	1		1			
44	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1		1			
45	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1		1			
46	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1		1			
<b>2. Тактическая подготовка 20 ч.</b>							
47	С48коротные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1		1			Мяч мини-футбольный соревновательный, тренировочный, ворота футзальные, фишки, сетка футзальная.
48	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	1		1			
49	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1		1			

50	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	1		1			
51	Ведение мяча + удар по воротам. Мини-футбол.	1		1			Мяч мини-футбольный соревновательный, тренировочный, ворота футзальные, фишки, сетка футзальная.
52	Тактическая подготовка, соревнования.	1		1			
53	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	1		1			
54	Игра на опережение, старты из различных положений.	1		1			
55	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	1		1			
56	Мини-футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	1		1			
57	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1		1			
58	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1		1			
59	Прием мяча различными частями тела.	1		1			
60	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1		1			
61	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1		1			
62	Двусторонняя учебная игра.	1		1			
63	Двусторонняя учебная игра.	1		1			
64	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1		1			
65	Двусторонняя учебная игра.	1		1			

66	Двусторонняя учебная игра.	1		1			
<b>3. Соревновательная часть 6 ч.</b>							
67	Соревнования						
68	Соревнования						
69	Соревнования						
70	Соревнования						
71	Соревнования						
72	Соревнования						

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№	Название темы	Кол-во часов			дата		оборудование
		всего	тео	прак	2 гр	3гр	
<b>Теоретическая подготовка 2 ч.</b>							
1	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Правила игры в мини-футбол	1	1	0	06.09	04.09	Мяч мини-футбольный соревновательный, тренировочный, ворота футзальные, фишки, сетка футзальная.
<b>Общая физическая подготовка 6ч.</b>							
2	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1		1	06.09	04.09	Мяч мини-футбольный соревновательный, тренировочный, ворота футзальные, фишки, сетка футзальная.
3	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, мини-футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1		1	13.09	11.09	
4	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза,	1		1	13.09	11.09	

	мини-футбол, «контроль яча».						
<b>5</b>	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	<b>1</b>		<b>1</b>	20.09	18.09	
<b>6</b>	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	<b>1</b>		<b>1</b>	20.09	18.09	
<b>7</b>	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	<b>1</b>		<b>1</b>	27.09	25.09	
<b>Техническая подготовка 26 ч.</b>							
<b>8</b>	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	<b>1</b>		<b>1</b>	27.09	25.09	Мяч мини-футбольный соревновательный, тренировочный, ворота футзальные, фишки, сетка футзальная.
<b>9</b>	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	<b>1</b>		<b>1</b>	04.10	02.10	
<b>10</b>	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.	<b>1</b>		<b>1</b>	04.10	02.10	
<b>11</b>	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	<b>1</b>		<b>1</b>	11.10	09.10	
<b>12</b>	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	<b>1</b>		<b>1</b>	11.10	09.10	
<b>13</b>	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	<b>1</b>		<b>1</b>	18.10	16.10	
<b>14</b>	Отработка паса щечкой в парах.	<b>1</b>		<b>1</b>	18.10	16.10	
<b>15</b>	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	<b>1</b>		<b>1</b>	25.10	23.10	Мяч мини-футбольный соревновательный, тренировочный, ворота футзальные, фишки, сетка футзальная.
<b>16</b>	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная	<b>1</b>		<b>1</b>	25.10	23.10	

	игра.						
17	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1		1	01.11	30.10	
18	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1		1	01.11	30.10	
19	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1		1	08.11	06.11	
20	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1		1	08.11	06.11	
21	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1		1	15.11	13.11	
22	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1		1	15.11	13.11	
23	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1		1	22.11	20.11	
24	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1		1	22.11	20.11	
25	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1		1	29.11	27.11	
26	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1		1	29.11	27.11	Мяч мини-футбольный соревновательный, тренировочный, ворота футзальные, фишки, сетка футзальная.
27	Специальные упражнения. Чеканка мяча. Соревнования.	1		1	06.12	04.12	
28	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1		1	06.12	04.12	
29	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1		1	13.12	11.12	

<b>30</b>	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная	<b>1</b>		<b>1</b>	13.12	11.12	
<b>31</b>	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	<b>1</b>		<b>1</b>	20.12	18.12	
<b>32</b>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	<b>1</b>		<b>1</b>	20.12	18.12	
<b>33</b>	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	<b>1</b>		<b>1</b>	27.12	25.12	
<b>Тактическая подготовка 28 ч.</b>							
<b>34</b>	Скоротные упражнения + удары по мячу из различных положений.	<b>1</b>		<b>1</b>	27.12	25.12	Мяч мини-футбольный соревновательный, тренировочный, ворота футзальные, фишки, сетка футзальная.
<b>35</b>	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	<b>1</b>		<b>1</b>	10.01	15.01	
<b>36</b>	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	<b>1</b>		<b>1</b>	10.01	15.01	
<b>37</b>	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	<b>1</b>		<b>1</b>	17.01	22.01	
<b>38</b>	Ведение мяча + удар по воротам. Мини-футбол.	<b>1</b>		<b>1</b>	17.01	22.01	Мяч мини-футбольный соревновательный, тренировочный, ворота футзальные, фишки, сетка футзальная.
<b>39</b>	Ведение мяча + удар по воротам. Мини-футбол.	<b>1</b>		<b>1</b>	24.01	29.01	
<b>40</b>	Игра на опережение, старты из различных положений.	<b>1</b>		<b>1</b>	24.01	29.01	
<b>41</b>	Тактическая подготовка, соревнования.	<b>1</b>		<b>1</b>	31.01	05.02	
<b>42</b>	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	<b>1</b>		<b>1</b>	31.01	05.02	
<b>43</b>	Игра на опережение, старты из различных положений.	<b>1</b>		<b>1</b>	07.02	12.02	



44	Игра на опережение, старты из различных положений.	1		1	07.02	12.02	
45	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	1		1	14.02	19.02	
46	Мини-футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	1		1	14.02	19.02	
47	Мини-футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	1		1	21.02	26.02	
48	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1		1	21.02	26.02	
49	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1		1	28.02	04.03	
50	Прием мяча различными частями тела.	1		1	28.02	04.03	
51	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1		1	06.03	11.03	
52	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1		1	06.03	11.03	
53	Прием мяча различными частями тела.	1		1	13.03	18.03	
54	Двусторонняя учебная игра.	1		1	13.03	18.03	
55	Двусторонняя учебная игра.	1		1	20.03	25.03	
56	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1		1	20.03	25.03	
57	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1		1	27.03	01.04	
58	Прием мяча различными частями тела.	1		1	27.03	01.04	
59	Двусторонняя учебная игра	1		1	03.04	08.04	

<b>60</b>	Двусторонняя учебная игра.				04.04	08.04	
<b>61</b>	Двусторонняя учебная игра.				10.04	15.04	
<b>Соревновательная часть 11 ч.</b>							
<b>62</b>	Соревнования	<b>1</b>	<b>1</b>		10.04	15.04	
<b>63</b>	Соревнования	<b>1</b>	<b>1</b>		17.04	22.04	
<b>64</b>	Соревнования	<b>1</b>	<b>1</b>		17.04	22.04	
<b>65</b>	Соревнования	<b>1</b>	<b>1</b>		24.04	29.04	
<b>66</b>	Соревнования	<b>1</b>	<b>1</b>		24.04	29.04	
<b>67</b>	Соревнования	<b>1</b>	<b>1</b>		08.05	06.05	
<b>68</b>	Соревнования	<b>1</b>	<b>1</b>		08.05	06.05	
<b>69</b>	Соревнования	<b>1</b>	<b>1</b>		15.05	13.05	
<b>70</b>	Соревнования	<b>1</b>	<b>1</b>		15.05	13.05	
<b>71</b>	Соревнования	<b>1</b>	<b>1</b>		22.05	20.05	
<b>72</b>	Соревнования	<b>1</b>	<b>1</b>		22.05	20.05	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
3 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№	Название темы	Кол-во часов			дата		оборудование
		всего	тео	прак	3 гр	4гр	
<b>Теоретическая подготовка 2 ч.</b>							
1	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Правила игры в мини-футбол	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>			Мяч мини-футбольный соревновательный, тренировочный, ворота футзальные, фишки, сетка футзальная.
<b>Общая физическая подготовка 4 ч.</b>							

2	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1		1			Мяч мини-футбольный соревновательный, тренировочный, ворота футзальные, фишки, сетка футзальная.
3	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1		1			
4	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1		1			
5	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1		1			
6	<b>Техническая подготовка 24 ч.</b>						
7	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1		1			
8	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1		1			
9	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1		1			
10	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1		1			
11	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1		1			
12	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1		1			Мяч мини-футбольный соревновательный, тренировочный, ворота футзальные, фишки, сетка футзальная.
13	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1		1			
14	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1		1			

15	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1		1			
16	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1		1			
17	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1		1			
18	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1		1			
19	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1		1			
20	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1		1			
21	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1		1			
22	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1		1			
23	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1		1			
24	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1		1			Мяч мини-футбольный соревновательный, тренировочный, ворота футзальные, фишки, сетка футзальная.
25	Специальные упражнения. Чеканка мяча. Соревнования.	1		1			
26	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1		1			
27	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1		1			
28	Изучение технических приемов, прием мяча	1		1			

	грудью. Двусторонняя учебная						
29	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1		1			
30	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1		1			
31	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1		1			
<b>Тактическая подготовка 27 ч.</b>							
32	Скоротные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1		1			Мяч мини-футбольный соревновательный, тренировочный, ворота футзальные, фишки, сетка футзальная.
33	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	1		1			
34	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1		1			
35	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	1		1			
36	Ведение мяча + удар по воротам. Мини-футбол.	1		1			Мяч мини-футбольный соревновательный, тренировочный, ворота футзальные, фишки, сетка футзальная.
37	Ведение мяча + удар по воротам. Мини-футбол.						
38	Игра на опережение, старты из различных положений.	1		1			
39	Тактическая подготовка, соревнования.	1		1			
40	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	1		1			
41	Игра на опережение, старты из различных положений.	1		1			
42	Игра на опережение, старты из различных						

	положений.						
43	Мини-футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	1		1			
44	Мини-футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.						
45	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1		1			
46	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1		1			
47	Прием мяча различными частями тела.	1		1			
48	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1		1			
49	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1		1			
50	Прием мяча различными частями тела.						
51	Двусторонняя учебная игра.	1		1			
52	Двусторонняя учебная игра.	1		1			
53	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1		1			
54	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1		1			
55	Прием мяча различными частями тела.	1		1			
56	Двусторонняя учебная игра						
57	Двусторонняя учебная игра.						
58	Двусторонняя учебная игра.						
<b>Соревновательная часть 16 ч.</b>							

<b>59</b>	Соревнования	<b>6</b>		<b>6</b>			
-----------	--------------	----------	--	----------	--	--	--

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### НОРМАТИВНО – ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
3. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 г. №599;
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденного 24 декабря 2018 года;
5. «Национальная доктрина образования в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 04.10.2000 г. № 751;
6. «Концепция развития дополнительного образования детей», утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р;
7. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации», утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
8. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 «Об утверждении СанПин 2.4.3648 -20 «Санитарно-эпидемиологических требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных Программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242;
11. Методические рекомендации 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. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 года № ВК- 641/09;
12. Устав казенного общеобразовательного учреждения Омской области «Петропавловская адаптивная школа-интернат».

### *Список используемой литературы для педагога:*

1. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. «Футбол». – 3-е изд. испр. доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002
2. Андреев С.Н. «Играй в мини-футбол».- М.: Советский спорт, 1999



- 3.Лебедев Л.Г. «Все о футболе. Справочник»-М.: Советский спорт, 2003
- 4.Футбол:Правила игры.-М.:Физкультура и спорт,2003
- 5.Лях В.И. Зданевич А.А.Комплексная программа физического воспитания учащихся/Программы общеобразовательных учреждений.-М:Просвещение,2011
- 6.Сборник авторских программ педагогов- победителей конкурса «Сердце отдаю детям», М.2001
- 7.Спортивные игры.Под ред.А.Комарова и В.Хомутского.М.:Физкультура и спорт,2010
- 8.Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.-М :Просвещение,2011

***Литература для учащихся и родителей:***

- 1.Андреев С.Н. «Футбол – твоя игра» Кн. Для учащихся сред. и ст. классов.- М:Просвещение, 2006
- 2.Литвинов Е.Н. и др «Веселая физкультура» Учебник для учащихся.- М:Просвещение, 2007
- 3.Клусов Н.П.,Цуркан А.А.Стадионы во дворе: Кн. Для учащихся.- М:Просвещение, 2004