

Санкт-Петербургское государственное стационарное учреждение социального обслуживания
«Психоневрологический интернат №3»

ПРИНЯТА

педагогическим советом
СПб ГБУСО
«Психоневрологический интернат №3»
Протокол № 5 от 12.08.2021

УТВЕРЖДЕНА

приказом № 64/1 от 12.05.2021
Директор СПб ГБУСО
«Психоневрологический интернат №3»
_____ / Т.В. Чеминава



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«МИНИ-ФУТБОЛ»**

Возраст учащихся: от 18 лет и старше

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Богинский Андрей Викторович
педагог дополнительного образования
Агапова Елена Анатольевна
методист

Санкт-Петербург

2021

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (Далее - Программа) «Мини-футбол» предназначена для реализации в СПб ГБУСО «Психоневрологический интернат №3». Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, общекультурный уровень освоения и является адаптированной. При ее составлении учитывались возрастные, психофизические и индивидуальные особенности, и возможности обучающихся.

Программа разработана на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта с учетом Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Минспорта РФ от 27 марта 2013 г. № 147), а также нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями 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");
- Санитарно-эпидемиологические правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 18.12.2020 № 61573;

- Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 01.03.2017 N 617-р "Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию".

Футбол - самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Футбол можно использовать в общеобразовательной школе, как часть программы по физической культуре, футбол преподаётся в спортивных школах, где готовят технически, тактически грамотных игроков. В футбол играют в командах мастеров, где футбол - это профессия человека. Есть футбол мужской и женский, это говорит о том, что футбол интересен всем.

В футбол начинают играть дети с 6 лет и можно играть до зрелого возраста.

Мини-футбол — это уменьшенная версия большого футбола, одобренная ФИФА и известная своей динамичностью, интенсивностью, а также технической и тактической составляющей. Популярность мини-футбола растёт и всё больше людей предпочитают играть 5 на 5, нежели на большом поле.

Актуальность Программы заключается в реализации прав, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на участие в программах дополнительного образования. Спортивные игры, в том числе мини-футбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств личности обучающихся. В настоящее время мини-футбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире.

Педагогическая целесообразность Программы в том, что игра в мини-футбол способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Игра в мини-футбол, предоставляет уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания обучающихся, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности. В мини-футболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а это значит, требуется мгновенная оценка ситуации, решение

тактических задач, выбор ответных действий. В ходе игры серьёзное внимание уделяется этике спортивной борьбы на футбольной площадке и вне её. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещённым приёмам и действиям в мини-футболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей).

Программа составлена с учетом рекомендаций ведущих специалистов в области физической культуры и спорта и адаптирована к условиям работы с обучающимися с различной степенью умственной отсталости и другими сопутствующими заболеваниями.

Основной целью Программы является создание условий для формирования устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств личности средствами физической культуры и приобщению к здоровому образу жизни.

Задачи Программы.

Образовательные:

- освоение знаний о мини-футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча, ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в мини-футболе;

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
 - воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни.

Коррекционные:

- комплексное воздействие на учащихся с целью коррекции мышления, речи, памяти, восприятия и внимания;
- формирование и развитие положительных мотивов в спортивной деятельности.

Учебный материал программы адаптирован к индивидуальным особенностям обучающихся (возрастным, половым, психофизиологическим) и доступен к освоению.

Содержание Программы включает:

- Спортивно-оздоровительное направление;
- Общую физическую подготовку;
- Учебно-тренировочные занятия;
- Соревнования, спартакиады, командные игры и пр.

Процесс обучения основывается на 6 разделах Программы:

1. Теоретическая подготовка - проводится в форме бесед, она органически связана с общей физической, технической и тактической, игровой подготовкой как элемент практических знаний и вырабатывает у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Знания передаются двумя методами: показ (рисунки, фото, кино, видео, графики, схемы, таблицы и т.д.) и словесное изложение (устное объяснение, рассказ, беседа, лекция).
2. Общая физическая подготовка - осуществляется средствами других видов спорта (плавание, лыжи, лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и пр.).
3. Техническая подготовка - направлена на совершенное овладение техникой игры. Включает в себя: прочное освоение всего многообразия рациональной техники; обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности; эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. Основные средства технической подготовки: соревновательные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется вся совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических

действий. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствоваться в отдельных элементах техники, в выполнении их вариантов, различных связок и т.д. Быстрому и правильному освоению изучаемого приема способствуют подводящие упражнения.

4. Тактическая подготовка - направлена на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности обучающихся в игре для обеспечения победы над соперником.

5. Игровая подготовка – включает игры в полных и уменьшенных составах, а также игровые упражнения, которые воздействуют на развитие важных двигательных качеств — ловкости, быстроты, координации — и обучают технике игры.

6. Контрольные игры и соревнования - обучение ведется во время контрольных игр и соревнований с помощью «установок на игру» и последующего разбора игр. Соревнования являются результатом подготовки, опирающейся на сформированные взаимосвязи компонентов тренировки.

Условия и особенности реализации программы.

Важнейшим условием реализации программы является создание развивающей, образовательной среды как комплекса комфортных, психолого-педагогических и социальных условий, необходимых для развития спортивных достижений и способностей обучающихся.

К освоению данной программы допускаются лица без предъявления требований к уровню образования.

Прием обучающихся в группы осуществляется по результатам входной диагностики, собеседования с педагогом для определения уровня знаний, умений и навыков, необходимых для освоения Программы и на основании медицинского заключения врача о допуске к занятиям. Комплектование групп осуществляется до 1 сентября учебного года. Возможен дополнительный набор обучающихся в течение учебного года. Дополнительный приём обучающихся осуществляется по результатам входной диагностики, собеседования с педагогом для определения уровня знаний, умений и навыков, необходимых для освоения Программы.

Данная Программа рассчитана на 1 года обучения. Предназначена для освоения обучающимися с различной степенью умственной отсталости и другими сопутствующими заболеваниями в возрасте от 18 лет и старше

Режим обучения.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, всего 6 часов в неделю. Общее количество – 216 часов в год.

Продолжительность занятий 35 минут.

Наполняемость учебных групп до 10 человек.

В период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, Программа может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе отдельных этапов видео занятий заданий, упражнений, игр для самостоятельной работы, с учётом психофизических особенностей обучающихся и требований соблюдения техники безопасности и правил по предотвращению травматизма, посещения виртуальных футбольных матчей, просмотра документальных и художественных фильмов о выдающихся спортсменах и т.д.

Формы занятий.

Форма организации занятия – групповая.

Формы проведения занятий: беседа, рассказ, игра, соревнование, тренировка и др.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- коллективная: организация проблемно-поискового взаимодействия между всеми обучающимися одновременно (игра, соревнование и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- индивидуальная: организуется для работы с успешными обучающимися, а также для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков у менее успешных.

Основными методами обучения являются:

- практический метод – выполнение тренировочных упражнений, упражнений с помощью партнера, педагога, команды, направленных на общее физическое развитие учащихся, а также спортивно-игровая деятельность;
- репродуктивный метод – воспроизведение обучающимися способов деятельности по определённому педагогом алгоритму;

- частично-поисковый метод (эвристический) - определенные элементы знаний сообщает педагог, а часть обучающиеся получают самостоятельно, отвечая на поставленные вопросы или решая проблемные ситуации, возникающие в процессе игры;
- объяснительно-иллюстративный - позволяет в кратчайший срок передать большую по объему информацию, поставить перед учениками задачи, указать пути их решения. Состоит из словесной части (объяснение, рассказ, дискуссия, беседа), наглядной (показ правильного выполнения упражнений, демонстрация фильмов, показ наглядных и т.д.), и практической (выполнение обучающимися упражнений совместно с педагогом). В него входят вспомогательные способы стимулирования - одобрение, осуждение, поощрение и наказание, соревнование и т.д.
- словесный метод – рассказ и объяснение педагога, инструктирование.

Поскольку решение поставленных задач обучения направлено на физическое развитие обучающихся, которое осуществляется прежде всего в процессе практической деятельности, преобладающее количество часов отведено на выполнение практических заданий.

Количество часов на темы и порядок их прохождения могут изменяться педагогом в зависимости от имеющихся условий обучения. При составлении ежегодного календарно-тематического планирования педагог имеет право, если для этого есть объективные причины (показатели низкого или высокого уровня физического и психического развития обучающихся, отсутствие соответствующих материально-технических условий и др.) заменить некоторое количество тем – не более одной трети – другими или убрать наиболее сложные темы, увеличив количество часов на другие и обосновать своё решение в пояснительной записке рабочей программы.

В календарно-тематический план включены часы на участие в соревнованиях, Спартакиадах и Чемпионатах среди инвалидов и лиц ограниченными возможностями здоровья, что позволяет обучающимся дать самооценку своих достижений в сравнении с сильными спортсменами.

В процессе обучения также возможно проведение корректировки сложности заданий и внесение изменений в рабочую программу.

Предлагаемая программа даёт возможность педагогу дифференцировать материал для занятий в соответствии с уровнем обучения и развития и имеет два уровня прогнозируемых результатов реализации Программы (базовый и сниженный), что позволяет создать ситуацию успеха для каждого обучающегося.

Ожидаемые результаты освоения Программы.

По результатам освоения Программы, обучающиеся должны овладеть следующими знаниями, умениями и навыками:

Базовый уровень

Должны знать	Должны уметь
<ul style="list-style-type: none">- технику безопасности на занятиях физической культурой и спортом;- историю мини-футбола и его современное развитие;- правила игры в мини-футбол;- терминологию мини-футбола;- основные тактики игры;- тактические приемы игры;- функциональные возможности организма, способы профилактики заболеваний и переутомления.	<ul style="list-style-type: none">- сочетать игру в обороне и атаке;- умело действовать в зоне, персонально и комбинированно;- успешно вести борьбу в воздухе;- правильно осуществлять страховку партнеров;- своевременно противодействовать передачам и ударам соперника;- неожиданно подключаться к атакующим действиям, взаимодействуя с партнерами по команде и т.д.

Сниженный уровень

Должны знать	Должны уметь
<ul style="list-style-type: none">- технику безопасности на занятиях физической культурой и спортом;- историю мини-футбола и его современное развитие;- основные правила игры в мини-футбол;- основные термины мини-футбола;- основы тактики игры;- основы техники игры;- основы функциональных возможностей организма, способов профилактики заболеваний и переутомления.	<ul style="list-style-type: none">- играть в обороне и атаке;- действовать в зоне, персонально и комбинированно;- вести борьбу в воздухе;- осуществлять страховку партнеров;- противодействовать передачам и ударам соперника.

Базовый уровень.

Личностные результаты:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;

- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты – это умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения Программы.

А именно:

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку друг другу при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- взаимодействовать друг с другом по правилам проведения игр и соревнований по мини-футболу;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия мини-футбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Сниженный уровень.

Личностные результаты:

- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;

- уважительное отношение к иному мнению;

- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;

- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;

- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;

- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты:

- оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;

- работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;

Предметные результаты – это умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения Программы.

А именно:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку друг другу при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- взаимодействовать друг с другом по правилам проведения игр и соревнований по мини-футболу;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия;
- выполнять технические действия мини-футбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Формы подведения итогов реализации программы и оценка деятельности обучающихся.

Эффективность программы основывается на результатах обучения, которые проявляются в ходе контроля качества знаний, умений и навыков обучающихся.

Способы определения результативности:

- входной контроль: входная диагностика, собеседование;
- текущий контроль: опрос, соревнование, сдача нормативов, наблюдение;
- промежуточный контроль: диагностика результативности освоения Программы за I полугодие.
- итоговый контроль: диагностика результативности освоения Программы за учебный год.

Формы контроля:

- наблюдение;
- анализ на занятии как педагогом, так и обучающимися качества выполнения заданий приобретённых навыков общения (тестирование, опрос, контрольные испытания, товарищеские встречи, игры и т.п.);
- соревнование, спартакиада и пр.

Формы подведения итогов реализации Программы:

- соревнование, спартакиада, чемпионат различного уровня.

2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября 2021 года	31 мая 2022 года	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	6	6	-	
1.1	Вводное занятие	1	1	-	тестовые задания
1.2	Краткий обзор развития футбола и мини-футбола в России за рубежом	1	1	-	опрос
1.3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	1	1	-	опрос контрольные испытания
1.4	Гигиена, закаливание, режим питания	1	1	-	опрос
1.5	Правила игры	1	1	-	опрос
1.6	Оборудование и инвентарь	1	1	-	
2	Общая физическая подготовка	42	12	30	тестирование контрольные испытания
3	Техническая подготовка	54	15	39	наблюдение тестирование игры соревнования
4	Тактическая подготовка	18	12	6	наблюдение опрос контрольные испытания
5	Игровая подготовка	92	25	67	игры соревнования
6	Итоговые занятия	4	2	2	соревнования, товарищеские встречи
	Итого	216	72	144	

4. СОДЕРЖАНИЕ

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Вводное занятие.

Теория: знакомство обучающихся друг с другом. Создание положительной атмосферы в группе, знакомство обучающихся с педагогом, общение, формирование умений взаимодействия со сверстниками и педагогом, формирование умений подчиняться правилам и социальным нормам. План работы на учебный год. Техника безопасности.

1.2. Краткий обзор развития футбола и мини-футбола в России за рубежом.

Теория: Развитие футбола и мини-футбола в России. Значение и место мини-футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по мини-футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Терминология элементов мини-футбола:

Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.

1.3. Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека.

Теория: Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека. Исследование особенностей и значения физических упражнений, как главного средства физического воспитания. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов. Определение позитивного влияния физических упражнений на умственную активность. Характеристика роли урока физкультуры в режиме учебного дня.

Профилактика травматизма при занятиях мини-футболом:

Врачебный контроль при занятиях мини-футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной

форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям мини-футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, в процессе и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

1.4. Гигиена, закаливание, режим питания.

Теория: Личная гигиена включает уход за кожей, за зубами и полостью рта, борьбу с усиленным потением, закаливание, а также соблюдение гигиенических условий работы и быта, отдыха, питания и одежды. Спортивная деятельность обязывает строго соблюдать условия гигиены.

1.5. Правила игры.

Теория: Правила игры. Количество игроков – их по 5 с каждой стороны, включая вратарей. Запасных игроков – 3. Игра рукой – намеренное действие футболиста, касающегося мяча рукой. Угловой – это удар, который назначается, когда мяч, последний раз коснувшись футболиста защищающейся команды, полностью пересек линию ворот и т.д.

1.6. Оборудование и инвентарь.

Теория: Обзор оборудования для тренировок и соревнований.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Общая физическая подготовка (ОФП) — система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Средствами ОФП являются физические упражнения (бег, плавание, спортивные и подвижные игры, лыжный спорт, велосезда, упражнения с отягощениями и др.), оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Практика:

Упражнения на развитие силы различных мышечных групп:

-мышцы ног;

-мышцы спины;

-мышцы брюшного пресса;

-мышцы рук и плечевого пояса.

Для развития всех этих групп мышц существует два основных типа упражнений: упражнения с тяжестью собственного тела и упражнения с различными приспособлениями.

Упражнения для развития силы мышц ног.

Упражнения для развития силы мышц спины.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения на выносливость.

Упражнения на общефизическую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени:

- бег на длинные дистанции;
- ходьба на лыжах в течение определенного времени.

Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

Упражнения на развитие скорости.

- Упражнения на развитие прыгучести.
- Упражнения на развитие гибкости.

3. Техническая подготовка.

Теория: На этапе начальной подготовки главной задачей является ознакомление начинающих футболистов с основными техническими приемами. Успешное решение этой задачи способствует формированию у занимающихся стойкого интереса к мини-футболу. Обучение на данном этапе начинают с изучения техники передвижения: основных приемов бега, остановок, поворотов и прыжков. Параллельно футболисты знакомятся с приемами техники владения мячом и с основными способами их выполнения.

Практика:

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

- Стойка игрока.
- Перемещения в стойке приставными шагами боком.
- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.
- Ускорения, старты из различных положений.
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
- Бег «змейкой», «восьмеркой»
- Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

Техника ударов по мячу и остановок мяча.

- Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.
- Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).
- Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
- Остановка мяча грудью.
- Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
- Передача мяча партнеру.
- Ловля низколетящего мяча вратарем.

Техника ведения мяча.

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.
- Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

Техника защитных действий.

- Зонная защита.
- Персональная защита.
- Смешанная защита.
- Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия.
- Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.
- Игра вратаря – при ловле низких, полуввысоких, высоких мячей.
- Перехват мяча.

4. Тактическая подготовка.

Теория: Тактическая подготовка футболистов состоит из теоретической и практической подготовки. Теоретическая подготовка включает в себя знания правил игры, основных систем и их вариантов, овладение индивидуальными средствами тактики, знания о влиянии на тактику погодных условий, состояния футбольного поля и других факторов.

Практика: Включает в себя исследование и совершенствование индивидуальных и командных тактических действий, развитие творческих вероятностей у футболистов.

Расстановка игроков на поле.

- Тактика свободного нападения.

- Тактические действия линий обороны и атаки:

а) индивидуальная тактика игрока;

б) коллективные тактические действия;

в) выбор места игрока;

г) создание численного перевеса при атаке;

д) отвлекающие действия игроков.

- Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

- Позиционное нападение с изменением позиций игроков.

- Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

- Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

- Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

5. Игровая подготовка.

Теория: Знания в области теории мини-футбола и общих закономерностей спортивной тренировки, на повышение теоретического уровня и содействие росту спортивного мастерства.

Практика: Отработка освоенных знаний и умений и навыков в процессе игровой тренировки.

Участие обучающихся в турнирах по мини-футболу различного уровня. Товарищеские игры между группами.

6. Итоговые занятия.

Теория: Правила выполнения заданий, инструктаж по технике безопасности при выполнении заданий, во время игр, соревнований и пр.

Практика: Зачетные занятия, педагогическое тестирование, соревнования.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

№ п\п	Раздел или тема программы	Формы организаци и занятий	Приёмы и методы, используемые во время организаци занятия	Дидактические материалы	Материально-техническое оснащение занятий
1.	Теоретическая подготовка	- групповая	- фронтальный - словесный - практический -объяснительно-иллюстративный	- научная и специальная литература - банк учебных фильмов	- компьютер - видео проектор и т.п.
2.	Общая физическая подготовка	- групповая	- фронтальный - словесный - наглядный - практический - репродуктивный	-	спортивный инвентарь (флажки, футбольные мячи, обручи, скакалки, фишки, конусы, ворота, манишки, беговые лестницы, секундомер т.д.).
3.	Техническая подготовка	- групповая	- фронтальный - индивидуальный - коллективный - словесный - наглядный - практический - репродуктивный -частично-поисковый	-	спортивный инвентарь (флажки, футбольные мячи, обручи, скакалки, фишки, конусы, ворота, манишки, беговые лестницы, секундомер т.д.).
4.	Тактическая подготовка	- групповая	- фронтальный - индивидуальный - коллективный - словесный - наглядный - практический - репродуктивный -частично-поисковый	- тактическая доска	спортивный инвентарь (флажки, футбольные мячи, обручи, скакалки, фишки, конусы, ворота, манишки, беговые лестницы, секундомер т.д.).

6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов. - М.: «Издательство НЦ ЭНАС», 2003
7. Кузнецов В.С. Кагодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. - М.: «Издательство НЦ ЭНАС», 2003
8. П. Портнов Ю.И. Спортивные игры. - М.: ФиС, 1987.
9. Станкин М. И. Нравственное воспитание учащихся на занятиях физкультуры. М., 1975 г.
10. Теория и методика физической культуры. Учебник/ Под ред. Курамшина Ф.Ю. М., 2007.
11. igraza.ru

Список литературы для обучающихся:

1. Андреев С. Н. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989.
2. Коротков И. М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
3. Теория и методика физической культуры. Учебник/ Под ред. Курамшина Ф.Ю. М., 2007.
4. Физическая культура. 1-11 класс. Подвижные игры на уроках и внеурочное время. / Автор-составитель: Садыкова С. Л., Лебедева Е.И. - Волгоград, 2008
5. igraza.ru