

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное казенное учреждение социального обслуживания Ростовской области
центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей,
«Ростовский центр помощи детям № 10»
(ГКУСО РО Ростовский центр помощи детям № 10)

Грисенко ул., 19, Ростов-на-Дону г, 344020 ☎ (863) 252-25-74, 211-11-73 E-mail: DD10@mail.ru

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол № 9 от 11.09.2018



УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ О.Н.Черная
приказ № 76 «11» сентября 2018 года.

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивного направления "Мини-футбол".

срок реализации 1 год
Возраст: от 9 до 18 лет

Разработчик программы
Хиврич Михаил Сергеевич,
руководитель физического воспитания

г. Ростов-на-Дону
2018 г.

Паспорт программы

Образовательная программа дополнительного образования детей «Мини-футбол».

Разработчик программы – Хиврич Михаил Сергеевич, руководитель физического воспитания.

Программа реализуется в г. Ростов-на-Дону, ГКУСО РО Ростовский центр помощи детям № 10

Программа ориентирована на детей в возрасте от 9 до 18 лет. По данной программе могут обучаться дети с ограниченными возможностями здоровья, дети-инвалиды и инвалиды с учетом особенностей их психофизического развития. Занятия с такими детьми проводятся вместе с другими обучающимися.

Цель программы – создание условий для формирования устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Направленность - физкультурно-спортивная.

Срок реализации программы - 1 год.

Вид программы - авторская

Уровень реализации программы – общеразвивающий, ознакомительный

Уровень усвоения программы – общекультурный

Способ освоения содержания образования - эвристический

Краткое содержание программы. Программа нацелена на максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов средствами физической культуры.

Пояснительная записка

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Игра является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников. Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

Программа «Мини-футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. Через заинтересованность обучающихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласова-

ния индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Нормативно-правовые основания программы

- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№2783-ФЗ от 29.12.2012);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Примерных требований к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844).
- Проекта межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
- Постановления Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 172-р об утверждении «Концепции развития дополнительного образования детей».
- Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. № 613н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

Отличительные особенности

Отличительной особенностью программы является ее коррекционно - развивающая направленность, а также адаптированность и доступность для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья игре в мини - футбол.

Адресность программы

Программа рассчитана на обучающихся ГКУСО РО Ростовского центра помощи детям № 10 в возрасте от 9 до 18 лет. Обучающиеся занимаются в группе от 4-5 до 10 человек, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой, нуждающихся в коррекции средствами физического воспитания.

Категории детей, для которых адресована программа:

- дети, имеющие проблемы в обучении: гиперактивность, дефицит внимания, незрелость эмоционально-волевой и познавательной сферы, памяти и мышления и т.п.;
- дети, испытывающие трудности в адаптации в детском коллективе, связанные с задержкой или особенностями психического развития;
- дети, имеющие проблемы комплексного характера.

Противопоказаниями к занятиям является: эпизиндром, тяжелые формы нарушений интеллекта, психиатрические заболевания, хронические заболевания в период обострения, наличие иных противопоказаний к занятиям (период восстановления

после простудных, вирусных, или иных заболеваний, травм) по рекомендации врача.

Цель:

Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о 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;
- освоение техники 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:

- 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 и гармонии тела.

Коррекционно - развивающие:

- профилактика асоциальных явлений в подростковой среде;
- коррекция и развитие координации движений, их плавности и точности;
- закаливание организма обучающихся;
- формирование представлений о здоровом и правильном образе жизни.

Форма занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Режим занятий: 5 раз в неделю по 2 часа.

Методы обучения:

Специфические упражнения, применяемые в тренировке футболистов, состоят из двух групп: соревновательные и специальные.

Соревновательные упражнения - это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в футбол и выполняемых в полном соответствии с правилами состязаний по футболу. Они характеризуются комплексным проявлением основных физических качеств, использованием всей совокупности технических приемов в условиях постоянной и внезапной смены тактических ситуаций. По форме к соревновательным упражнениям относятся официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры, а также игры по мини-футболу.

Специальные упражнения - это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они главным образом для технико-тактического совершенствования и развития специальных физических качеств.

Планируемые результаты

Личностные результаты освоения программы

- уметь оценивать поступки людей с точки зрения общепринятых норм и ценностей, оценивать поступки как хорошие, так и плохие;
- уметь выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
- определять и высказывать под руководством педагога самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

Метапредметные результаты освоения программы

- уметь проговаривать последовательность действий во время занятий;
- уметь определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью педагога;
- уметь совместно с педагогом и другими воспитанниками давать оценку деятельности группы на занятиях;
- уметь организовывать режим дня, утреннюю зарядку, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.;
- умение формулировать свои мысли в устной форме;
- уметь работать в паре, группе; выполнять различные роли.

Предметные результаты освоения программы

- снижение уровня заболеваемости детей, социальная адаптация обучающихся, сформированность коммуникативных способностей;
- формирование здорового образа жизни обучающихся;
- качественное освоение практических и теоретических навыков игры в мини-футбол;
- привитие любви к спортивным играм;
- выполнение сложных координационных упражнений;
- умение планировать распорядок дня (зарядка, питание, нагрузки)

Формы подведения итогов:

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных соревнованиях.

Система оценки достижения планируемых результатов

В связи с тем, что в программе отсутствует соревновательная практика, оценивание обучающихся строится по принципу сравнения уровня его физического развития в начале и в конце года по результатам тестирования и аттестации по изученному материалу, а также на основе наблюдений за воспитанниками в течение года. В систему оценивания внесены изменения и дополнения.

Учитывая индивидуальные особенности каждого обучающегося, выявленная в ходе различных видов мониторинга динамика может быть положительной, отрицательной, или отсутствовать. Однако главный принцип оценивания: занимающийся сравнивается с самим собой в разные периоды времени. В рамках программы выделены следующие виды и сроки мониторинга:

1. Предварительный мониторинг готовности ребенка к занятиям по программе. Проводится на первичном этапе анкетированием и прочими организационными процедурами.

2. Тестирование развития основных физических качеств. Проводится три раза в год: в сентябре, в конце первого полугодия и в конце учебного года.

На основании полученных данных в начале года выявляется уровень развития основных физических качеств, определяются проблемные области, уточняются объемы тренировочных нагрузок.

Промежуточное тестирование проводится с целью внесения корректировки в объемы тренировочных нагрузок и включает в себя только отдельные контрольные упражнения из основного теста.

Данные тестирования в конце учебного года показывают результаты работы ребенка над общей физической подготовкой.

3. Педагогическое наблюдение за обучающимся во время выполнения тестов, в течение года. Педагогическое наблюдение за воспитанниками является неотъемлемой частью педагогического процесса, источником информации о психофизическом состоянии ребенка до, во время и после тренировки. Опосредованно, через наблюдение за поступками, поведением, учебной деятельностью, выявляет особенности отношений занимающегося к себе, к учебе, педагогу, товарищам, готовность к изучению нового.

4. Аттестация по итогам изученной ступени. Аттестация проводится в конце учебного года, с целью выявления степени овладения занимающимися знаниями, умениями и навыками, предусмотренными содержанием программы. При выполнении норматива учитываются только технически правильно выполненные упражнения.

Содержание программы

Учебно-тематический план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в ГКУСО РО Ростовском центре помощи детям № 10. Учебно-тематический план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 36 недель занятий и определяет последовательность освоения содержания Программы объем часов по каждому разделу программы.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Содержание занятий	Часы		
	Теория	Практика	Всего
Вводное занятие. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране	2	-	2
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности	2	-	2
Правила соревнований по футболу	2	-	2
Общая физическая подготовка	6	140	146
Специальная физическая подготовка	6	94	100
Техническая и тактическая подготовка	6	94	100
3. Соревнования и судейство. Всего часов.	2	6	8
Выполнение контрольных нормативов	-	4	4
Контрольные игры и соревнования	-	2	2
Инструкторская и судейская практика	-	2	2
Всего часов:	26	334	360

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ			
№ темы	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата
1	Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране.	2	
2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности	2	
3	Правила соревнований по футболу. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	2	
4	Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	8	
5	Контрольные нормативы: ОФП.	8	
6	Контрольные нормативы: СФП.	8	
7	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Остановки мяча.	4	
8	Упражнения для развития выносливости. Остановки мяча.	4	
9	Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.	6	
10	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.	6	
11	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.	6	
12	Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.	6	
13	Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.	6	
14	Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.	4	
15	Упражнения с набивными мячами. Удары по мячу ногой.	6	
16	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.	4	
17	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.	6	
18	Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	6	
19	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	6	
20	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	6	
21	Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точ-	6	

	ность и на дальность.		
22	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность	6	
23	Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	6	
24	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	8	
25	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.	8	
26	Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.	6	
27	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.	6	
28	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.	6	
29	Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.	8	
30	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.	4	
31	Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.	4	
32	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	8	
33	Контрольная игра.	4	
34	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.	6	
35	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.	4	
36	Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	6	
37	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	6	
38	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	6	
39	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.	4	
40	Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча.	8	
41	Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча.	6	
42	Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча.	6	
43	Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия).	6	
44	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Финты (обманные действия).	4	
45	Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные дей-	4	

	ствия).		
46	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Вбрасывание из-за боковой линии.	4	
47	Упражнения для развития быстроты. Вбрасывание из-за боковой линии.	4	
48	Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле».	4	
49	Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле».	4	
50	Упражнения в висах и упорах. Техника игра вратаря.	4	
51	Упражнения для развития силовых качеств. Техника игра вратаря.	4	
52	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.	4	
53	Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.	4	
55	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	4	
56	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	4	
57	Акробатические упражнения. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.	4	
58	Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.	4	
59	Упражнения для развития гибкости. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.	4	
60	Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.	4	
61	Упражнения для развития силовых качеств. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.	4	
62	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.	4	
63	Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	4	
64	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	4	
65	Контрольные нормативы: СФП	4	
66	Контрольные нормативы: ОФП.	4	
67	Правила игры в волейбол. Тактика защиты: командные действия.	4	
68	Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря.	4	

69	Упражнения для развития выносливости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Тактика вратаря.	4	
70	Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	4	
71	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	4	
72	Контрольная игра.	4	
Всего		360	

Материально-технические условия реализации программы

№ п/п	Наименование	Количество
1	Игровое поле	1 шт.
2	Мяч футбольный	5 шт.
3	Скакалка	7-10 шт.
6	Шведская стенка	2 шт.
7	Комнатные тренажеры на различные группы мышц	5-6 шт.
8	Уличные тренажеры на различные группы мышц	9 шт.
9	Футбольная экипировка	2 комплекта
10	Гантели различной тяжести	6 шт.
11	Маты	15 шт.
12	Боксерская экипировка	2 комплекта
13	Костюм для борьбы на поясах	10 комплектов
14	Боксерская груша	1 шт.

Используемая литература

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. - Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Коллектив авторов-составителей: 2010;
2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.
3. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
5. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
6. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич. пособие/ Под.ред.проф.Н.М.Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
7. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
8. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.
9. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич. пособие/ В.Н. Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
10. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011.
11. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
12. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2004. – 35 с.
13. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
14. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с., ил.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. <http://www.olimiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
3. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
4. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
5. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования.
6. Информационно-методический портал по инклюзивному и специальному обра-

зованию «Образование без границ» <http://edu-open.ru>

7. Материалы сайта Министерства образования и науки РФ - <http://mon.gov.ru/>

8. Федеральный портал «Российское образование» <http://edu.ru/>

9. Проект ФГОС обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
<http://fgos-ovz.herzen.spb.ru/>.

10. Электронные образовательные ресурсы для начального общего образования:
<http://eog-np.ru/>.

11. Изучение коммуникативных навыков детей с ОВЗ Режим доступа:
http://statref.ru/ref_jgeatyjgeqasrna./, свободный.- Загл. с экрана.

Оценка состояния опорно-двигательного аппарата у детей с ОВЗ

Для обследования детей и выявления уровня развития силы мышц используются два блока тестов:

Первый блок тестов используется для оценки манипулятивной деятельности рук, он включает следующие задания:

- Вис на перекладине на руках хватом сверху.

Перекладина должна быть такой высоты, чтобы испытуемый, повиснув на ней расслабившись, не касался пола ногами. Необходимо продержаться наибольшее количество времени.

Цель: определить статическую силу мышц, сгибающих пальцы рук.

Второй блок тестов используется для оценки силовой выносливости мышц, так как для поддержания правильной осанки необходимо развитие мышц разгибателей спины и брюшного пресса, для стабилизации таза необходимо развитие большой и средней ягодичных мышц, для стабилизации головы – мышц шеи.

Он включает в себя оценку:

- *Силовой выносливости мышц брюшного пресса на время (в с).*

Силовая выносливость мышц брюшного пресса определяется по времени удержания на весу прямых ног поднятых под углом 45 градусов, лежа на спине (в секундах).

- *Силовой выносливости разгибателей спины на время (в с.).*

Силовая выносливость мышц спины определяется по времени удержания разгибателей спины в исходном положении лежа на животе (в секундах).

Лежа на животе, руки вверх. Ребенок разгибает спину, одновременно отрывая от опоры, выпрямленные и слегка разведенные верхние и нижние конечности, и удерживает их в этом положении.

- *Силовой выносливости большой ягодичной мышцы на время (в с.).*

И. п. – лежа на животе, руки вверх, удерживаясь за кушетку, передние верхние подвздошные кости на краю кушетки. Ребенок, немного отведя бедра в стороны, удерживает в таком положении. Оценивается время выполнения упражнения.

- *Силовой выносливости средней ягодичной мышцы на время (в с.).*

Исследование включает активное отведение бедра в положении стоя на одной ноге, причем не допускается ротация бедра кнаружи или внутрь. Оценивается время выполнения упражнения.

- *Силовой выносливости сгибателей шеи на время (в с.).*

В положении лежа на спине испытуемому предлагается несколько приподнять голову без отрыва грудной клетки от кушетки. В норме удастся удерживать голову в течение полминуты или больше, при вялости же исследуемых мышц это движение удастся выдержать в течение нескольких секунд.

- *Сила мышц ног.*

Приседания на обеих ногах. Тест помогает определить силу мышц ног. Стоя у опоры, испытуемый приседает. Приседания должны выполняться на всей стопе. Учитывается количество раз за 30 с.

Комплекс упражнений для рук

1. Попеременно поднимать руки с гантелями перед собой до уровня плеч.
2. Подъем рук через стороны вверх до уровня плеч.
3. Подъем рук через стороны вверх над головой.
4. При наклоне туловища вперед отводить руки в стороны.
5. В положении стоя попеременный жим гантелей.
6. Круговые движения руками с отягощением. Упражнение способствует хорошему развитию всех головок дельтовидных мышц.
7. В положении сидя попеременный жим гантелей.
8. Лежа на животе на скамье, отведение рук с гантелями в стороны.
9. В положении лежа на боку отводить руку в сторону.
10. В положении лежа на боку на гимнастической (горизонтальной) скамье поднимать руку на уровень плеча.
11. Лежа на скамье на животе, подъем рук вперед-вверх.
12. Лежа на скамье на груди, поднять гантели. Локти прижаты к бокам. Имитация гребли.
13. Из того же исходного положения поднять гантели на прямых руках, разводя их в стороны и сводя лопатки, имитируя взмахи крыльями.
14. Круговые движения в локтевых суставах рук с гантелями.
15. Руки с гантелями над головой. Разводя руки вниз и в стороны, гантели опускаем за голову на плечи.
16. С гантелями отведение рук в стороны, ладони направлены вперед от себя.
17. Для разгибателей рук — трицепсов. С гантелями разгибание рук в локтевом суставе вверх.
18. Для дельтовидных мышц, поднимающих руки в стороны. С гантелями разведение рук в стороны. Руки поднимаются ладонями книзу.

Примерный комплекс дыхательных упражнений

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.
2. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.
3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.
4. Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две

конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.

5. И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

Упражнения на координацию

Упражнение 1. Пространство

И. П.- стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди.

Выдох: руки разводятся в стороны.

Упражнение 2. Равновесие

И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.

Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

Упражнение 3. Дуновение ветра

И. П.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

Упражнение 4. Полсвета

Особенностью данного упражнения является объединение трех предыдущих упражнений в единое целое. Из исходного положения упражнения выполняются последовательно с общим промежуточным положением. Упражнение можно выполнять несколько раз.

Упражнение 5. Палочник

1. И. П.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Подержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

2. Проделав то, что описано в варианте 1, удерживая корпус в вертикальном положении, отпустить руки от поясницы и, положив их на пол, удерживать равновесие в таком положении. Досчитав до десяти, опустить корпус на пол.

3. Проделав то, что написано в варианте 2, удерживая корпус в вертикальном положении, поднять руки и расположить их вдоль корпуса и ног - в положение "руки по швам", удерживая равновесие за счет опоры на шею и плечи. Стоять в таком положении, считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

Упражнение 7. Уголок

Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение.

Упражнение 8. Журавль

Л. П.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрям-

ляемся и выходим в исходное положение.

Упражнение 12. Неваляшка

И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад.

Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.

Упражнение 17. Краб

И. П.- сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие.

Упражнения для мышц пресса

1. **Скручивание.** Это упражнение для верхнего пресса выполняется в положении лежа, при этом нога согнута в колене, локти разведены в стороны, а руки находятся за шеей. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища. Также медленно опускаемся в исходное положение. Поясница должна плотно прижиматься к полу на протяжении всего упражнения.

2. **Диагональное скручивание.** В этом упражнении для косых мышц пресса исходное положение будет таким же, как и в первом. Делать скручивание следует так, чтоб левым локтем касаться правого колена, а правым тянуться ко второй ноге. Выполнять такие упражнения для косых мышц пресса надо на каждую сторону по 10 раз в три подхода.

3. **Обратное скручивание.** Исходное положение – руки вдоль тела, лёжа на спине. Напрячь мышцы пресса и поднять ногу. При достижении наибольшего возможного напряжения брюшных мышц, очень медленно возвратиться в исходное положение. 12 повторов в 3 подхода.

4. **Двойное скручивание.** И.п. Лежа на спине, ногу согнуть под углом 45 градусов в колене, а руки за голову. Поднять ногу и голову, медленно двигать их друг другу навстречу. Также медленно возвратиться в исходное положение. 15 раз в три подхода.

5. **«Поднимаем ногу».** Лежа на спине, ноги прямые, а руки находятся вдоль туловища. Поднять прямую ногу таким образом, чтобы с туловищем они составляли прямой угол.

Комплекс упражнений утренней гимнастики

Упражнения для мышц плечевого пояса и рук

Упражнение «Ушки»:

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, смотреть вперед.
- Выполнение: 1- наклон головы к правому плечу, не поднимая плеч. 2- вернуться в исходное положение. 3- наклон головы к левому плечу, не поднимая плеч. 4- вернуться в исходное положение

Упражнение «Птички»:

- Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.
- Выполнение: развести руки в стороны и помахать ими, чередуя широкие махи («как орел») и маленькие («как воробушек»). Опустить руки.

Упражнение «Поезд едет»:

- Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки свободно опущены.
- Выполнение: сгибание и разгибание рук в локтях (делаем круговые движения, как будто крутим колеса паровоза при движении).

Упражнения для мышц туловища

Упражнение «Птички поют»:

- Исходное положение: ноги расставлены шире плеч, руки опущены вниз.
- Выполнение: наклон вперед, руки отвести назад, сказать «карр», выпрямиться в исходную позицию.

Упражнение «Смотрим в окошко»:

- Исходное положение: сидя на стульчике, ноги параллельно, руки на коленях.
- Выполнение: наклон вперед, руки немного согнуть в локтях; повороты головой вправо-влево (будто выглядываем в окошко). В конце упражнения выпрямиться.

Упражнение «Охи-вздохи»

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
- Выполнение: 1-поворот вправо, развести руки в стороны, сказать: «Ох!». 2- вернуться в исходное положение. То же в левую сторону.

Комплекс упражнений утренней гимнастики для мышц ног

Упражнение «мячик»

- Произвольные подскоки на месте, чередуемые с ходьбой.

Упражнение «с горки на горку»:

- Полуприседания, чередуемые с ходьбой - будто поезд едет с горки на горку.

Упражнение «Струнка»:

- Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.
- Выполнение: подняться на носки, вытянуться вверх (как струнка), вернуться в исходную позицию.

Общеукрепляющие упражнения

На этом этапе утренней гимнастики дети расслабляют мышцы и восстанавливают нормальный темп дыхания. Упражнения делают в течение 3-4 минут.

Общеукрепляющий комплекс упражнений утренней гимнастики может включать упражнения на становление правильного дыхания, разминку для глаз, пальцев рук, упражнения для профилактики плоскостопия. И даже обтирания холодной водой!

Дыхательные упражнения

«Воздушный шарик» (диафрагмальное дыхание)

- Исходное положение: стоя, ладонь на животе.
- Выполнение: На вдохе живот выпячивается вперед. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы, произнося звук (с-с-с). Повторить 3 раза.

«Насос» (мышечный тренинг)

- Исходное положение: стоя, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки.
- Выполнение: Наклониться вниз с прямыми ногами, сделать выдох, произнося звук (ш-ш-ш). Выпрямляясь, сделать вдох через нос. Повторить 6 – 8 раз.

Упражнения для осанки

- Лежа на животе, оторвать плечи от пола, руки развести в сторону. Затем положить на голову мешочек, набитый песком, и с этим снарядом походить (просто так, затем на носках, на пятках), сесть на пол и встать.

Упражнения для правильного формирования стопы

- Сидя, переключать с места на место мяч, захватив его ступнями ног.
- Собрать пальцами ног разложенную на полу веревку.
- Как канатоходец, походить (боком и прямо) по лежащей на полу палке.

Комплекс упражнений утренней гимнастики

1. Ходьба на месте в спокойном темпе, не нарушая дыхания. Выполнять 1 минуту.
2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз вдоль тела. На вдохе поднимаемся на носки, руки через стороны выводим вверх. Повторять 2-5 раз.
3. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Совершаем вращательные движения головой в одну сторону, затем в другую, наклоняем ее вправо-влево, вперед-назад. Совершить 2-5 повторов.
4. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполняем наклоны в сторону: правую руку поднимаем вверх и тянемся всем корпусом влево, меняем руки и тянемся уже вправо. По 2-5 раз каждой рукой.
5. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки выпрямлены параллельно полу. Поворачиваем корпус вправо и влево. 2-5 повторов в каждую сторону.
6. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. Совершаем наклоны вперед и тянемся руками к полу. Затем – назад, поднимая руки вверх. Выполняем 2-5 раз в одном направлении.
7. Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Выполняем махи ногами вперед, назад и в сторону. Совершить по 2-5 повторов на каждую ногу.
8. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. Выполняем круговые движения плечами: сначала одним 2-5 раз, затем другим и попеременно.
9. Исходное положение: ноги вместе, руки согнуты перед грудью. Выполняем резкие выпады руками вперед попеременно. 2-5 повторов на каждую руку.
10. Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Выполняем приседания в спокойном темпе, стараясь не ускорять его и не замедлять. 2-5 повторов.
11. Исходное положение: сидя на гимнастическом мате, ноги вместе и выпрямлены. Выполняем наклоны вперед, хватаясь пальцами рук за пальцы ног. Повторить 2-5 раз.
12. Исходное положение: сидя на спортивном мате, ноги выпрямлены и широко расставлены. Тянемся всем корпусом попеременно то к правой ноге, то к левой. Важно не сгибать колени при этом. Выполнить 2-5 раз на каждую ногу.
13. Исходное положение: лежа на спине на спортивном мате, ноги согнуты в коленях. Поворачиваем бедра в сторону так, чтобы колени коснулись пола. 2-5 раз на каждый бок.
14. Исходное положение: встать на четвереньки на гимнастическом мате. Выполняем прогибы в спине вверх и вниз. 2-5 раз в каждую сторону.
15. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыгаем то на одной ноге, то на другой, то на обеих одновременно. Продолжительность выполнения – 1 минута.
16. Бег на месте. Темп средний. Сразу не останавливаемся, а сначала переходим на ходьбу. Общая продолжительность – 1 минута.
17. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. На вдохе плавно поднимаемся на носки и тянемся руками вверх, затем резко опускаем тело вниз, руки к полу и стараемся максимально расслабить спину и шейный отдел.

Начальная диагностика

Метод диагностики – наблюдение, собеседование

ФИО	Познавательная активность		Сформированность самостоятельности	Сформированность специальных ЗУНов	Коммуникативные умения	
	Критерии	Действия педагога	Критерии	Критерии	Критерии	Действия педагога
	<p>Низкий уровень - к выполнению ребёнок приступает только после дополнительных побуждений, во время работы часто отвлекается, при встрече с трудностями не стремится их преодолеть, расстраивается, отказывается от работы;</p> <p>Средний уровень – ребёнок активно включается в работу, но при первых же трудностях интерес угасает, вопросов задаёт немного, при помощи педагога способен к преодолению трудностей;</p> <p>Высокий уровень: ребёнок проявляет выраженный интерес к предлагаемым заданиям, сам задаёт вопросы, прилагает усилия к преодолению трудностей.</p>	<p>Дети с низким уровнем требуют организации увлекательного учения, преобладания игровых технологий.</p> <p>Дети со средним уровнем нуждаются в постоянной помощи, им необходимо переживание успеха.</p> <p>Высокий уровень требует обучения на высоком уровне трудности, возможности показать себя и самоутвердиться.</p>	<p>Низко самостоятельный все время ждет помощи, одобрения, не видит своих ошибок.</p> <p>Средне самостоятельный выполняет задание сам, а при проверке ориентируется на других детей и делает так, как у них.</p> <p>Высоко самостоятельный ребёнок сам берется за выполнение любого задания.</p>	<p>Критерии разрабатывает педагог в соответствии образовательной программы</p>	<p>Низкий уровень: ребёнок старается стоять «в сторонке», не вступает в контакт со сверстниками.</p> <p>Средний уровень свидетельствует контактность с учителем и неконтактность со сверстниками. Дети не инициативны в общении, однако проявляют общительность в ответ на чужую инициативу.</p> <p>Высокий уровень: инициативен со всеми, указывает другим, как надо делать что-то.</p>	<p>Детям нужна поддержка, вселение уверенности в свои силы. Их нельзя заставлять быть контактными, а нужно обращать внимание других детей на их достоинства и постепенно включать в коллектив, давая маленькие поручения и хвалить за их выполнение.</p> <p>При среднем уровне необходимы поощрения и поддержки.</p> <p>Включать в групповые методы работы, не игнорировать их в процессе работы; нужно давать индивидуальные задания.</p>

Карточка индивидуального развития ребенка.

Фамилия, имя _____

Возраст _____

Название детского объединения _____

Педагог _____

Дата начала наблюдения _____

Качества	Оценка качеств (в баллах) по времени				
	Исходное состояние	Через пол-года	Через год	Через 1,5 года	Через 2 года
Мотивация к занятиям.					
Познавательная направленность					
Творческая активность					
Коммуникативные умения					
Коммуникабельность					
Достижения					

Примечание: критерии оценки см. ниже

Критерии оценки развития ребенка.

«2»	«3»	«4»	«5»
Мотивация к занятиям.			
Неосознанный интерес, навязанный извне или на уровне любознательности. Мотив случайный, кратковременный. Не добивается конечного результата.	Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса. Интерес проявляется самостоятельно, осознанно.	Интерес на уровне увлечения. Устойчивая мотивация. Проявляет интерес к проектной деятельности.	Четко выраженные потребности. Стремление глубоко изучить предмет «Технология» как будущую профессию. Увлечение проектной деятельностью.
Познавательная активность.			
Интересуется только технологическим процессом. Полностью отсутствует интерес к теории. Выполняет знакомые задания.	Увлекается специальной литературой по направлению детского объединения. Есть интерес к выполнению сложных заданий.	Есть потребность в приобретении новых знаний. По настроению изучает дополнительную литературу. Есть потребность в выполнении сложных заданий.	Целенаправленная потребность в приобретении новых знаний. Регулярно изучает дополнительную специальную литературу. Занимается исследовательской деятельностью.
Творческая активность.			
Интереса к творчеству, инициативу не проявляет. Не испытывает радости от открытий. Отказывается от поручений, заданий. Нет навыков самостоятельного решения проблем.	Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в получении новых знаний, в открытии для себя новых способов деятельности, но по настроению. Проблемы решать способен, но при помощи педагога.	Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива. Проявляет инициативу, но не всегда. Может придумать интересные идеи, но часто не может оценить их и выполнить.	Вносит предложения по развитию деятельности объединения. Легко, быстро увлекается творческим делом. Обладает оригинальностью мышления, богатым воображением, развитой интуицией, гибкостью мышления, способностью к рождению новых идей.
Коммуникативные умения.			
Не умеет высказать свою мысль, не корректен в общении.	Не проявляет желания высказать свои мысли, нуждается в побуждении со стороны взрослых и сверстников.	Умеет формулировать собственные мысли, но не поддерживает разговора, не прислушивается к другим.	Умеет формулировать собственные мысли, поддержать собеседника, убеждать оппонента.
Коммуникабельность.			
Не требователен к себе, проявляет себя в негативных поступках.	Не всегда требователен к себе, соблюдает нормы и правила поведения при наличии контроля, не участвует в конфликтах.	Соблюдает правила культуры поведения, старается улаживать конфликты.	Требователен к себе и товарищам, стремится проявить себя в хороших делах и поступках, умеет создать вокруг себя комфортную обстановку, дети тянутся к этому ребёнку.
Достижения.			
Пассивное участие в делах кружка.	Активное участие в делах кружка.	Значительные результаты на уровне СЮТ.	Значительные результаты на уровне города, округа, области.