

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта)
№ 83 г. Челябинска»

ПРИНЯТО:

на педагогическом Совете

протокол № 9

от 26.08. 2021 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МБОУ С(К)ОШ № 83

Е.А. Мамлеева

Приказ от 26.08 2021 г. № 61



ПРИНЯТО:

на педагогическом Совете

протокол № _____

от _____ 2021 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа**

физкультурно-спортивной направленности

«Мини-футбол»

для обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МБОУ С(К)ОШ № 83

Е.А. Мамлеева

Приказ от _____ 2021 г. № _____

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа**

физкультурно-спортивной направленности

«Мини-футбол»

для обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

Составил:

учитель Кинев В.И

Срок реализации: 2 года

Челябинск, 2021 год

1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и другими нормативными правовыми актами Российской Федерации, регламентирующими деятельность организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

Программа «Мини-футбол» является адаптированной, предполагает использование как традиционных, так и новых педагогических технологий и предназначена для педагогов дополнительного образования. Программа разработана для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Различная структура нарушений у обучающихся с умственной отсталостью необходимость многообразия специальной поддержки в получении дополнительного образования, разработке и реализации образовательных программ дополнительного образования, соответствующих возможностям и потребностям таких обучающихся и направленных на преодоление существующих ограничений в получении дополнительного образования.

Программа «Мини-футбол» ориентирована на:

- обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации;
- формирование у обучающегося адекватной современному уровню знаний и уровню дополнительной образовательной программы картины мира;
- интеграцию личности в национальную культуру;
- формирование человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество и нацеленного на совершенствование этого общества.

Программа «Мини-футбол» разработана в соответствии с учебным планом и графиком учебного процесса в МБОУ «С(К)ОШ № 83 г. Челябинска»

Цель программы: обеспечение обучения, воспитания, развития детей, детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), детей-инвалидов через программу «Мини-футбол».

Задачи:

1. Образовательные
 - дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (мини-футбол);
 - научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
 - обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.
2. Развивающие
 - развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
 - развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
 - формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
3. Воспитательные
 - способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Подготовка спортсменов является процессом, рассчитанным на годы работы, и предусматривает определенные требования к занимающимся мини-футболом в соответствии с этапом подготовки.

Обучающиеся, которые освоили программу дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол», имеют право обучаться дальше по программе 2-го года обучения.

На занятия допускаются все желающие, у кого нет противопоказаний к занятиям по физической культуре.

Форма реализации программы – групповая, образовательной областью является физическая культура, вид программы – узкопрофильный.

Актуальность программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении. Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка.

2. Общая характеристика программы «Мини-футбол»

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.

Материал игр 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.

В структуре тренировочного занятия выделяют три составные части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия или разминка.

В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению напряжённой работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

В процессе разминки работоспособность повышается постепенно, примерно до уровня, необходимого в период основной работы. Другими словами, разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности. Она вызывает новую установку в работе внутренних органов, усиливает деятельность дыхательной системы, ведёт к увеличению легочной вентиляции и газообмена, повышает деятельность системы кровообращения, усиливает обмен веществ в мышцах опорно-двигательного аппарата. Все эти изменения ведут к плавному переходу организма от состояния покоя к готовности перенести определённую физическую нагрузку.

Грамотно проведённая разминка даёт ещё один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т.е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что является положительным фактором для предотвращения травм.

Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Задача специальной разминки – углублённая подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка учащихся, «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам условиям тренировки. Разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. Методическая

последовательность выполнения упражнений - «сверху вниз». Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений. Количество повторений – 8-12 раз. После выполнения комплекса общеразвивающих упражнений можно приступить к специальной части разминки.

Основная часть учебно-тренировочного занятия.

Основная часть обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовки посредством обучения спортивной технике и тактике, развития физических воспитания волевых качеств.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности, строятся на основе использования разнообразных физических упражнений - общеразвивающих, отражающих специфику избранного вида спорта, упражнений из других видов спорта. Используются различные методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный и игровой. Объем и интенсивность применяемых общеразвивающих, специально-подготовительных, соревновательных упражнений, количество повторений, серий, характер и продолжительность отдыха подбираются с учётом пола, возраста, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на техническую подготовленность, предусматривают отработку основ, деталей техники, разучивание новых движений, совершенствование техники ранее разученных двигательных действий.

В спортивной тренировке наиболее распространены смешанные (комплексные) учебно-тренировочные занятия, направленные на решение задач обучения технике, воспитания физических и личностных качеств, контроль за уровнем физической подготовленности. В учебно-тренировочных занятиях такой направленности целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений: 1) упражнения преимущественно для обучения технике и тактике и совершенствование в ней; 2) упражнения, направленные на развитие быстроты; 3) упражнения, направленные на развитие силы; 4) упражнения, направленные на развитие выносливости.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия («заминка»).

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма. Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения). В число этих упражнений можно включать некоторые элементы самомассажа – встряхивание, поглаживание, растирание. Продолжительность заключительной части обычно составляет 8-10 мин.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются теоретические и практические занятия, тренировочные игры, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Направления учебно-тренировочной работы имеют следующую градацию:

- первое направление – образовательное;
- второе направление – воспитательное;
- третье направление – оздоровительное;
- четвертое направление – социальное.

Основная задача первого направления – привить интерес к образованию в области физкультуры, спорта, анатомии, физиологии, биологии.

Воспитательное направления, основной задачей является личностное развитие детей с интеллектуальными нарушениями. Во время занятий, формируются нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), чувство прекрасного, аккуратность, трудолюбие. При этом учитель использует следующие воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство;
- высокий уровень организации учебно-тренировочного процесса;
- атмосферу трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- систему морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Соревнования могут быть средством контроля над успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о формировании у них необходимых качеств, в том числе и жизненной позиции.

Общая направленность подготовки детей:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры;
- переход от обще-подготовительных средств к специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья.

3. Основное содержание программы «Мини-футбол»

1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.
2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
3. Техническая подготовка. Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.
4. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.
5. Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.
6. Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.
7. Игровая подготовка. Подвижные игры. Спортивные игры.
8. Инструкторская и судейская практика.
- 9 Соревнования.
10. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. Товарищеская игра.

Техническая и тактическая подготовка.

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары 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. 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 ногу партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящего и опускающего мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо и влево). Обманные движения, уход выпадом и перенос ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру «ударом головой». Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча».

Тактика игры вратаря: Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля высоко летящего мяча и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места, на месте. Ловля летящего в сторону на уровне живота. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия: Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую и среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар по мячу или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинаций «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

3.1 Учебный план

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности	1	1	-
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
3	Техническая подготовка	33	8	25
4	Тактическая подготовка	27	5	22
5	Общая физическая подготовка	9	2	7
6	Специальная физическая подготовка	11	2	9
7	Игровая подготовка	9	3	6
8	Инструкторская и судейская практика	4	2	2
9	Соревнования	5	-	5
10	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. Товарищеская игра.	2	-	2
	ИТОГО:	102	24	78

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе			
			Теория		Практика	
			1 группа	2 группа	1 группа	2 группа
1	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности	1	30 мин	30 мин	-	-
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	30 мин	30 мин	-	-
3	Техническая подготовка	33	5	4	14	10
4	Тактическая подготовка	27	4	2	12	9
5	Общая физическая подготовка	9	1	1	4	3
6	Специальная физическая подготовка	11	1	1	4	5
7	Игровая подготовка	9	2	1	3	3
8	Инструкторская и судейская практика	4	1	1	1	1
9	Соревнования	5	-	-	2	3
10	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. Товарищеская игра.	2	-	-	1	1
	ИТОГО:	102	15	11	41	35

4. Система оценки планируемых результатов

ДООП физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол», направлена на достижение обучающимися личностных результатов и базовых учебных действий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий по мини-футболу, с учетом индивидуальных особенностями физического развития и физической подготовленности;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по мини-футболу;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия по мини-футболу, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий тэг-регби, а также в учебной и игровой деятельности.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий в мини-футболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Базовые учебные действия характеризуют уровень сформированности качественных базовых способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. БУД:

- восприятие вида спорта «мини-футбол» как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и ассоциального поведения.

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий по мини-футболу;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий по мини-футболу для профилактики психического и физического утомления.

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

- владение двигательными действиями и физическими упражнениями тег-регби и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

В результате освоения ДООП «Мини-футбол»

учащийся научится:

- основным правилам игры в футбол;
- выполнять передачу партнеру;
- передачу мяча сбоку;
- выполнять приемы обыгрывания защитника: ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема;
- удары по мячу головой, жонглирование мячом;
- перехват;
- накрывание;
- применять в игре командное нападение;
- взаимодействовать, а также применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре;
- использовать: приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг;
- учащиеся будут уметь демонстрировать удары поворотом с расстояния 11 м;
- удары со средних и дальних дистанций;
- удары по воротам после ведения;
- передачи мяча в парах
- передачи мяча в движении;
- обводка стоек;
- штрафной удар.

**Комплексы контрольных упражнений для оценки
уровня физической и технической подготовленности**

Общая физическая подготовка

1. Бег 30 метров, (сек) (оценка скоростных возможностей)

Бег производится по прямой с высокого старта. По сигналу учащемуся надо сделать максимальное ускорение 30 метров. Дается две попытки. Лучшее время фиксируется.

2. Прыжок в длину с места, (см) (оценка общего скоростно-силового потенциала)

Исходное положение: встать около черты, ноги примерно на ширине плеч, стопы держать параллельно, руки - вдоль туловища. Перед толчком нужно поднять руки вперед-вверх и встать на носки ног, затем присесть, согнув ноги в коленях, и, опираясь на всю ступню, туловище наклонить слегка вперед, руки опустить вперед-вниз-назад. Толчок выполняется двумя ногами. Во время полета ноги сначала сгибаются, а потом выносятся вперед. При приземлении, вынесенные вперед ноги ставятся на пятки. Для сохранения равновесия руки нужно поднять вперед, а туловище наклонить вперед-книзу. Учитывается лучший результат по трем попыткам.

3. Метание теннисного мяча в цель с 6 метров из трех попыток (оценка меткости)

Метание теннисного мяча (80 г) в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем (попадание в край обруча засчитывается в пользу участника).

Нормативные требования по общей физической подготовке учащихся

	Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
1.	Бег 30 метров или Челночный бег 3 x 10 м, сек	не более 8 с не более 10 сек	не более 7,5 с не более 9 сек
2.	Прыжки в длину с места	не менее 80 см	не менее 90 см
3	Метание теннисного мяча в цель, с 6 м (из 3 попыток)	не менее 1 попадания	не менее 1 попадания

Специальная техническая подготовка

Для полевых игроков:

1. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Учитель на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а на финише – время бега.

2. Бег 5x30 с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время на возвращения на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.

3. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

По технической подготовке:

1. Удары по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-11 лет – с расстояния 11 м).

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

3. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Для вратарей:

1. Доставка подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке – выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей

между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

2. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) – выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади. По коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

3. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

Нормативы технической подготовки для детей 1-ого года обучения

№	Наименование технического приема	Результат	Оценка
1.	Удар по мячу на дальность (м)	20 и более 10-15	Хор. Удов.
2.	Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	8 и менее 10	Хор. Удов.
3.	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	5 и более 3-4	Хор. Удов.

Нормативы технической подготовки для детей 2-ого года обучения

№	Наименование технического приема	Результат	Оценка
1.	Удар по мячу на дальность (м)	20 и более от 10	Хор. Удов.
2.	Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	7 и менее 9	Хор. Удов.
3.	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	6 и более от 5	Хор. Удов.
4.	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12- метровом отрезке, с последующим ударом (2,5 х 1,2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток (сек).	10 и менее 15	Хор. Удов.
5.	Удары по воротам на точность, 3 попытки (кол-во попаданий)	от 2 1	Хор. Удов.
6.	Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке, 3 попытки	8 6	Хор. Удов.
7.	Удар по мячу ногой с рук на дальность ,3 попытки	20 и более от 10	Хор. Удов.
8.	Вбрасывание мяча рукой на дальность, 3 попытки	10 и более от 5	Хор. Удов.

5. Тематическое планирование

Тематический план (1 год обучения)

п/п	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Теоретические основы	Рассказ, обсуждение нового материала	4

2	Общая физическая подготовка	Бег, Прыжки, метания	24
3	Специальная физическая подготовка	Удар мячом по воротам на точность, удар мячом на дальность, комплексное упражнение	27
4	Техническая подготовка	Бег с мячом, Ведение мяча, Доставание мяча	33
5	Подвижные игры	Бег, прыжки, эстафеты	14
	ИТОГО		102

Тематический план (2 год обучения)

п/п	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов	
			1 группа	2 группа
1	Теоретические основы	Рассказ, обсуждение нового материала	2	2
2	Общая физическая подготовка	Бег, Прыжки, метания	14	10
3	Специальная физическая подготовка	Удар мячом по воротам на точность, удар мячом на дальность, комплексное упражнение	15	12
4	Техническая подготовка	Бег с мячом, Ведение мяча, Доставание мяча	18	15
5	Подвижные игры	Бег, прыжки, эстафеты	8	6
	ИТОГО		57	35
			102	

6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1. Компьютерные и информационно-коммуникативные средства:

Компьютер.

Интернет-ресурсы: групповые и личные видео-аудио-звонки, текстовые сообщения в сервисах обмена сообщениями: Вайбер, Ватсап, ВКонтакте.

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

Инфоурок <https://infourok.ru/>

Образовательная социальная сеть <https://nsportal.ru/>

Сервисы для составления и проведения своих опрос и тестирований: <https://www.google.ru/intl/ru/forms/about/>

2. Учебно-практическое оборудование:

- специальный спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режим;

- мячи футбольные (12-15 шт.);
- футбольные мини – ворота;
- форма для занятий по футболу;
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);
- мячи для метания;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка;
- канат;
- свисток.