

1
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«СИМФЕРОПОЛЬСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 1»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ от 30.08.2022 № 436

Директор ГБОУ РК ССШИ №1
_____ Бевз Л. А

**АДАптиРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«МИНИ-ФУТБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок реализации: 3.5 года (122.5 часа)

Автор-составитель:

Меркушева Елена Петровна,
педагог дополнительного образования

**Симферополь
2022**

Пояснительная записка

Актуальность программы

Пропаганда здорового образа жизни и привлечение инвалидов по зрению к занятиям адаптивной физической культурой представляет собой часть государственной политики, направленной на комплексную реабилитацию, улучшения качества жизни данной категории граждан Российской Федерации, социализацию и интеграцию в общество, максимальное повышение дееспособности в образовательной, бытовой и трудовой деятельности.

В наши дни проблема инвалидности- это проблема века. Масштабы ее таковы, что из десяти детей один, по крайней мере, рождается с физическими недостатками или вскоре приобретает его. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), каждый из десяти жителей Земли является того или иного рода инвалидом и ежегодно, в результате полученных увечий, травм в ДТП, это число растет. По данным зарубежных авторов свыше 3% населения Земли, являются инвалидами.

В настоящее время одной из центральных проблем у людей с нарушением зрения считается недостаточная двигательная активность. Нарушения зрения сопровождаются не только расстройством моторики и координации, но и нарушениями высших психических функций, речи, внимания, памяти, ограничивающих познавательную, коммуникативную, учебную и трудовую деятельность.

Со всеми этими проблемами можно и нужно бороться путем привлечения инвалидов по зрению к активным занятиям физической культурой, в том числе к занятиям спортивными играми - такими, как мини-футбол 5*5 для слепых

Несмотря на то, что кружок посещают обучающиеся разного возраста, уровень подготовки у всех низкий, поэтому темы занятий одинаковы для всех возрастов.

Направленность и уровни программы

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбола» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся. Данная программа носит стартовый уровень.

Цель и задачи программы

Создание условий для развития, социализации и реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта:

- способствовать социальной адаптации и физической реабилитации лиц с нарушением зрения, их самосовершенствованию, познанию и творчеству;
- формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию;
- физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению спортивных успехов.

Задачи:

Обучающие:

- приобщить обучающихся к систематическим занятиям спортом;
- обучить новым видам движений и двигательным действиям;
- обучить основам техники игры в мини-футбол для слепых школьников и с глубокими нарушениями зрения.
- обучить тактическим действиям в игре;

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья, закаливанию и нормальному физическому развитию организма;
- содействовать развитию координации, точности и быстроты движений, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, подвижности в суставах, выносливости, ориентировки в пространстве;
- содействовать развитию внимания и быстроты мышления;
- сформировать и усовершенствовать у слепых обучающихся и с глубокими нарушениями зрения жизненно необходимые естественные двигательные навыки и умения.

Воспитательные:

- Воспитывать у детей трудолюбие, самостоятельность.
- Воспитывать морально-этические качества личности, чувство товарищества, доброжелательность по отношению к окружающим, коммуникабельность.
- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

- Воспитывать волевые качества личности, стремление к достижению поставленной цели.

Коррекционные:

- корригировать, укреплять и сохранять здоровье детей;
- активизировать защитные силы организма обучающихся;
- повышать физическую активность;
- укреплять и развивать органы слуха, ориентироваться в пространстве;
- корректировать нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- развитие интереса к саморазвитию и здоровому образу жизни.

Группа/категория учащихся, для которой программа актуальна Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «мини-футбол» предназначена для слепых и слабовидящих обучающихся ГБОУ РК ССШИ №1. Возраст обучающихся: 8 - 17 лет.

Программа учитывает цели и особенности преподавания мини-футбола для слепых детей и с нарушением зрения. Необходимо отметить, что заболевания зрительного анализатора у детей зачастую отягощены сопутствующими расстройствами опорно-двигательной и психоэмоциональной сферы. Возникает необходимость разработки специальных методик обучения, в том числе и в работе кружка. Существует ряд принципиальных отличий в методах обучения учащихся с нарушением зрения:

- принятие во внимание возрастных, индивидуальных, психофизических и клинических особенностей учащихся с нарушением зрения;
- коррекционная направленность кружка «мини-футбол» в обучении учащихся с нарушением зрения.

На занятиях кружка «Мини- футбол» в специальной школе для слепых детей и с нарушением зрения кроме общих с массовой школой целей, реализуется ряд следующих специфичных задач:

- развитие правильного восприятия действительности;
- обогащение сенсорного опыта, конкретизация представлений, развитие речи и пространственного мышления;
- развитие наблюдательности, образного мышления, зрительной памяти;
- достижение необходимой точности движений при выполнении специальных упражнений;

- расширение представлений о спортивном мире, здоровом образе жизни и обогащение спортивного словарного запаса;
 - развитие координации движений ног, моторности;
 - укрепление всего организма в целом;
 - создание условий для развития у слабовидящих обучающихся инициативы, познавательной и общей активности, в том числе за счет привлечения к участию в различных (доступных) видах деятельности; повышение коммуникативной активности и компетентности;
- совершенствование и развитие регуляторных (самоконтроль, самооценка) и рефлексивных (самоотношение) образований.

Формы и режим занятий:

Тренировка, разминка, беседа, лекция, соревнование и другие. Основной формой организации обучения является учебно-тренировочное занятие.

На первом году обучения занятия проводятся в групповой форме, индивидуальной и в парах.

Срок реализации программы

Срок реализации программы – 3,5 года.

По учебному плану 238 часов.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья содержания программы являются следующее:

- активно включаться в общение и взаимодействие со здоровыми сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

- проявлять уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни;
- содействовать гармоническому физическому развитию, развивать устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- иметь представление о культуре личности и приемах самоконтроля в игре «мини-футбол для слепых»;
- иметь представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видам спорта в свободное время.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися с ограниченными возможностями здоровья универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Освоением обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий по мини-футболу для слепых;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами, включающие освоение обучающимися с ограниченными возможностями здоровья содержания Программы являются следующие умения:

- излагать факты истории развития Мини-футбола для слепых, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять Мини-футбол для слепых как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

По окончании курса учащийся должен научиться:

- основам техники игры в Мини-футбол для слепых;
- тактическим действиям в игре;
- сознательному овладению двигательными навыками,
- анализировать свои движения, координировать их.

Предметные результаты освоения Программы «Мини-футбол»

По окончании курса у выпускника с ОВЗ должны быть сформированы следующие умения:

- умение владеть мячом;
- выполнять игровые упражнения точно и быстро;
- ориентироваться в макропространстве;
- выстраивать алгоритмы успешных комбинаций.

Основы техники и технической подготовки			+							
Основы тактики и тактической подготовки						+				
Характеристика физических		+					+			

качеств и методика их воспитания										
Организация соревнований по футболу				+					+	
Требования к технике безопасности оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Установка и разбор игры										
Общая физическая подготовка	1	2	2	2	1	2	2	2	1	15
Развитие основных физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Освоение комплексов физических упражнений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Укрепление здоровья , повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Избранный вид спорта «футбол»	3	3	4	4	4	4	3	4	4	33
Техническая подготовка	1	1	2	1	2	1	1	2	2	13
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	2	1	1	1	11
Интегральная подготовка	1	1	1	2	1	1	1	1	1	10
Соревнования										
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Самостоятельная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Воспитательная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Психологическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Промежуточная аттестация					1				1	2
Итого	7	6	8	8	8	8	7	8	8	68

2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Программный материал для теоретических и практических занятий

Теоретическая подготовка

Тема 1. История развитие футбола.

Участие российских футболистов в розыгрыше первенства Мира, международных турнирах с зарубежными командами.

Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

Краткая характеристика развития футбола и спорта в городе и крае.

Тема 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Правила по футболу.

Тема 4. Основы спортивной подготовки.

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление.

Тема 5. Необходимые сведения о строении и функциях организма.

Краткие сведения о строении организма человека.

Ведущая роль центральной нервной системы.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему.

Тема 6. Гигиенические знания, умения и навыки.

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена.

Режим дня.

Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом.

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболу.

Гигиенические требования к личному снаряжению футболистов, спортивной одежде и обуви.

Тема 7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Закаливание и его сущность.

Особенность режима дня спортсмена, значение отдыха.

Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Тема 8. Основы спортивного питания

Питание и его значение.

Тема 9. Основы техники и технической подготовки

Понятие о спортивной технике.

Характеристика основных технических приемов футбола.

Тема 10. Основы тактики и тактической подготовки

Общие понятия о тактике и стиле игры.

Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике.

Тема 11. Характеристика физических качеств и методика их воспитания.

Физическая подготовка - фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства.

Характеристика и методика воспитания скоростных качеств.

Характеристика и методика воспитания координационных качеств.

Тема 12. Организация соревнований по футболу

Положение о соревнованиях и его содержание. Права и обязанности игроков.

Роль капитана команды, его права и обязанности.

Тема 13. Требования к технике безопасности, оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Требования техники безопасности и профилактика травматизма. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом.

Причины травм, их профилактика при занятиях.

Оказание первой помощи при травмах.

Требования к выбору, хранению и эксплуатации спортивного инвентаря.

Вспомогательное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т.п.), его назначение.

Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм.

Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Тема 14. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры.

Разбор проведенной игры.

Общая физическая подготовка**Этап начальной подготовки****Строевые упражнения:**

- построение в шеренгу, смыкание, размыкание, перестроение в колонну;
- выполнение команд в строю на месте, в движении;
- переход с шага на бег, с бега на шаг, изменение скорости и направления

движения.

Общеразвивающие упражнения:

- без предметов (фронтальным, групповым, посменным, круговым, поточно-проходным методами);
- с предметами (набивные мячи, обручи, гимнастические палки, гантели, скакалки);
- на снарядах (гимнастическая стенка, скамья).

Упражнения для развития гибкости:

- перевороты вперёд, боком;
- стойки на лопатках, руках;
- мосты, шпагаты;
- упражнения на растягивание в паре с партнёром, на гимнастической стенке, скамье, с гимнастической палкой.

Силовые упражнения:

- сгибание и разгибание рук в упоре из различных и.п.;
- подтягивание на высокой перекладине;
- приседание и выпрыгивания вверх на одной, двух ногах;
- упражнения с преодолением противодействия партнёра (сопротивление, стоя в паре упор руками в «замке», оказывая противодействие партнёру);
- приседания с отягощением (партнером);
- метание набивного мяча из различных и.п.;
- упражнения ОФП с гантелями.

Упражнения для развития быстроты:

- бег с ходу;
- бег под уклон;
- «челночный» бег;
- повторный бег на отрезках от 20-30 до 60 м;
- бег за лидером;
- бег с низкого старта без команды;
- бег с низкого старта под команду;
- старты из различных и.п.;
- упражнения ОФП на скорость с фиксацией времени;

Упражнения для развития ловкости (элементы акробатики);

- упражнения с разнонаправленным движением рук и ног;
- упражнения в равновесии на гимнастической скамье;

Упражнения для развития выносливости:

- кроссовая подготовка;
- равномерный и повторный бег на длинных отрезках;
- упражнения ОФП круговым методом;
- подвижные и спортивные игры в увеличенном временном режиме.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Подвижная цель»

Техническая подготовка

1. Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному, прыгающему и катящемуся мячу. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений. Удары на точность в определенную звуковую цель.
2. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в движении. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для дальнейших действий и закрывая его от соперника.
2. Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения. Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.
3. Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.
4. Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на 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.
2. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Определение игровой ситуации, выбор способа и направления ведения. Применении различных способов обводки в зависимости от игровой ситуации.

3. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия. Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

Тактика вратаря.

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при стандартных положениях.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты:

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте.

Эстафеты с элементами старта.

Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости.

Ускорения под уклон 3-5 градусов.

Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками.

Эстафетный бег.

Обводка препятствий (на скорость).

Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением с мяча.

Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.

Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180 градусов).

Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д.
«Челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п.

«Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей.

Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча.

Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнение в ловле теннисного (малого) мяча.

Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.

Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.

Прыжки в глубину.

Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м.

Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

Разнообразные прыжки со скакалкой.

Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты).
Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны». «Прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и

пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Многочисленное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами).

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность, Упражнения в ловле и бросках набивного мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон.

3. Упражнения для развития специальной выносливости:

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений.

То же, но с ведением мяча.

Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многочисленные повторяемые специальные технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей.

Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловли с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

4. Упражнения для развития ловкости:

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов.

Прыжки вверх с поворотом.

Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой;

Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Для вратарей.

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180 градусов.

Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Перевороты в сторону с места и с разбега.

5. Упражнения для формирования правильных движений, выполняемых без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестными и приставными шагами (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх - вперед, 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 во время бега (вперед/назад, направо/налево/кругом, переступая, на одной ноге).

Остановка во время бега – выпадом, прыжком и переступанием.

Список учебно-методической литературы

1. Борознов, Н.В. Котенко — [текст] Российский футбольный союз, Изд.: Советский спорт, 2011
2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006
3. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006
4. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010
5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007 [
6. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004
8. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. - 2-е изд. - М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006.
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

ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Карточка индивидуального развития ребенка

Название творческого объединения: _____

Дата начала наблюдения: _____

Качества	Оценка качества (по пятибалльной системе) по времени				
	Исходное состояние	Через полгода	Через год	Через 1,5 года	Через 2 года
Мотивация к занятиям					
Познавательная нацеленность					
Творческая или спортивная активность					
Коммуникативные умения					
Коммуникабельность					
Достижения					

Критерии оценки развития ребенка

«2»	«3»	«4»	«5»
Мотивация к знаниям			
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. Появляется интерес к проектной деятельности.	Четко выраженные потребности. Стремление глубоко изучить предмет как будущую профессию. Увлечение проектной деятельностью.
Познавательная активность			
Интересуется только практическими занятиями. Полностью отсутствует интерес к теории.	Увлекается специальной литературой по направлению кружка. Есть интерес к выполнению	Есть потребность в приобретении новых знаний. По настроению изучает дополнительную	Целенаправленная потребность в приобретении новых знаний. Регулярно изучает дополнительную специальную

Выполняет знакомые задания.	сложных заданий.	литературу. Есть потребность в выполнении сложных заданий.	литературу. Занимается исследовательской деятельностью.
Творческая активность			
Интереса к творчеству, инициативу не проявляет. Не испытывает радости от открытия. Отказывается от поручений. Нет навыка самостоятельного решения проблем.	Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в получении новых знаний, открытия 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 кружка. 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, не корректен в общении	Не всегда требователен к себе, соблюдает нормы и правила поведения при наличии	Соблюдает правила культуры поведения, старается улаживать конфликты.	Требователен к себе и товарищам, стремится проявить себя в хороших делах и поступках, умеет создать вокруг

	контроля, не участвует в конфликтах.		себя комфортабельную обстановку, дети тянутся к этому ребенку.
Достижения			
Пассивное участие в делах кружка.	Активное участие в делах кружка	Значительные результаты на уровне школы.	Значительные результаты на уровне города, округа, области.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Аннотация к программе

Программа по коррекционному курсу «Настольный теннис для слепых» является составной частью адаптированной основной образовательной программы основного и среднего общего образования государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Симферопольская школа-интернат №1» г. Симферополь.

Программа содержит:

1. пояснительную записку, в которой представлена общая характеристика программы курса (актуальность; направленность и уровни программы цель и задачи рабочей программы; группа/категория программы, которым адресована рабочая программа; формы и режим занятий: планирование результатов)

2. Учебный план

3. Содержание программного материала

4. Методические обеспечение.

(методические материалы, необходимые для реализации программы; требования техники безопасности в процессе реализации программы.

5. Оценочные материалы

6. Материально-техническое и информационное обеспечение программы.

7. Список литературы

8. Приложения к программе