

Государственное образовательное автономное учреждение
дополнительного образования Ярославской области
«Центр детей и юношества»

Утверждаю

Директор ГОАУ ДО ЯО

«Центр детей и юношества»

Е.А. Дубовик

Приказ № 25-01/147 от 01.06.2020



Адаптивная дополнительная общеобразовательная
программа для детей с ОВЗ
«Адаптивная физическая культура с элементами футбола. Мы - команда»

направленность – физкультурно-спортивная

срок реализации 1 год

возраст детей 10 – 17 лет

Автор-составитель:

Сафарова Ася Климентовна,

педагог дополнительного образования

г. Ярославль, 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематический план	8
3.	Содержание программы	9
4.	Обеспечение программы	15
5.	Информационные источники	19

Приложения

1	Примерный календарный учебный график на 2020-2021 учебный год	21
---	---	----

1. Пояснительная записка

Физическая культура и спорт становятся сегодня одним из важнейших, а в ряде случаев – единственным условием физической, социальной и профессиональной реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ), адаптации их к жизни, фактором оздоровления и профилактики. Существенное место в комплексе средств физической реабилитации детей с ОВЗ занимают спортивные игры, в том числе футбол.

Являясь командным видом спорта, футбол позволяет развивать такие качества как командный дух, товарищество, взаимовыручка, развивает сплоченность и избавляет от чувства одиночества, особенную значимость это имеет для социальной адаптации детей с ОВЗ, позволяет им почувствовать себя в равных условиях с другими детьми и наладить навыки общения. Футбол позволяет физически развиваться, приобретать навыки взаимодействия в команде, «играть» разные роли (защитник, нападающий, вратарь и т.п.), проявлять эмоции, сопереживать товарищам, находить решения вовремя в соответствии с правилами спортивной игры.

Адаптивная дополнительная общеобразовательная программа «Адаптивная физическая культура с элементами футбола» (далее – программа) позволяет решать комплекс задач по физическому развитию детей с ОВЗ, их социализации в среде сверстников и в обществе в целом.

Мы исходим из того, что все дети разные. Одни медлительны, другие слишком активны. Одни внимательные и исполнительные, другие несоборные. Эмоциональное состояние детей также отличается: одни ярко реагируют на какие-либо происходящие события, другие, кажется, переживают где-то глубоко внутри себя.

Для многих детей с ограниченными возможностями здоровья адаптивная физическая культура является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира. А главное, приобщиться к систематическим занятиям физической культурой. Адаптивная физическая культура (далее – АФК) является областью общей физической культуры. Чем в более раннем возрасте начинает заниматься ребенок, тем лучше он приспособляется к окружающему миру. Цель АФК, как вида физической культуры – максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность. Занятия АФК обеспечивают оптимальный режим функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) телесно-двигательных характеристик и духовных сил человека.

Задачи, решаемые АФК, ставятся, исходя из конкретных потребностей каждого ребенка; приоритет тех или иных задач во многом обуславливается компонентом (видом) АФК, учебным материалом, материально-техническим обеспечением образовательного процесса и другими факторами. В самом обобщенном виде задачи в АФК можно разделить на две группы.

Первая группа задач вытекает из особенностей занимающихся – лиц с отклонением здоровья и (или) инвалидов. Это коррекционные, компенсаторные и профилактические задачи. Говоря о коррекционных задачах, имеются в виду нарушения (дефекты) не только опорно-двигательного аппарата (осанка, плоскостопие, ожирение и т.п.), но и сенсорные системы (зрение, слух), речь, интеллект, эмоционально-волевая сфера, соматические функциональные системы и другое.

Вторая группа – образовательные, воспитательные, оздоровительно-развивающие задачи – наиболее традиционные для физической культуры.

Физическое состояние, которым обладают дети с ОВЗ и формирующееся в процессе психического развития и социализации, осознание своего физического состояния и связанных с ним ограничений не позволяет им комфортно чувствовать себя в среде здоровых людей, что приводит к «закрыванию» личности в собственном мире и создает некомфортную среду проживания (с физическими ограничениями и психологическими барьерами). Физическое состояние – это уровень физического развития, физической подготовленности и функционального состояния важнейших систем человека – нервной, сердечнососудистой, мышечной, эндокринной.

У лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата (врожденное недоразвитие, частичная или полная ампутация конечности) происходит нарушение или потеря двигательных функций, а, следовательно, нарушение физического и психического развития ребенка, появляются различные двигательные компенсации и вторичные деформации, которые усугубляют неблагоприятное влияние недоразвития или ампутации. Для данной категории людей в первую очередь необходимо сделать акцент на коррекцию нарушений психомоторного развития ребенка и формирование двигательных компенсаций и на мобилизацию подвижности в сохраненных суставах и развития силы мышц сохранившихся сегментов недоразвитых конечностей.

При заболеваниях центральной нервной системы так же происходит потеря двигательных функций одной или нескольких конечностей, которая часто сочетается с различными нарушениями психики и интеллекта.

Новизна программы заключается в том, что детей с ОВЗ не выделяют в отдельные группы, а социализируют и развивают в учебной группе спортивно-оздоровительного этапа обучения.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей с ОВЗ «Адаптивная физическая культура с элементами футбола» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2018 года.
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 29.07.2018) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
6. Приказ от 07.08.2018 № 19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области».

7. Приказ Министерства труда и социального развития РФ от 27 августа 2019 г. № 585н "О классификациях и критериях, используемых при осуществлении медико-социальной экспертизы граждан федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы".

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предусматривает занятия в смешанных группах. Возрастные ограничения группы определены средним уровнем физической подготовки детей с ОВЗ от 10 до 17 лет и позволяют решать задачу воспитания «заботы» друг о друге. Старшие заботятся о младших, младшие заботятся о старших. Друг у друга учатся понятию «товарищ, друг, член команды», потому что футбол – командная спортивная игра.

Определение цели, задач и содержания обучения строится на основе следующих принципов:

- добровольности;
- доступности;
- многообразия форм образовательно-воспитательного процесса;
- наглядности;
- связи теории с практикой.

Предполагается, что освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем, создаст необходимый двигательный режим и научит детей использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Цель программы – повышение уровня двигательной активности детей с ОВЗ через систематические занятия физической культурой с элементами футбола.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Обучать навыкам владения техниками футбола.
2. Обучать практическим умениям в футболе.
3. Обучать навыкам здорового образа жизни.

Развивающие:

1. Развивать навыки спортивной этики и дисциплины.
2. Развивать мотивацию юного футболиста к познанию и творчеству.
3. Укреплять психическое и физическое здоровье детей.

Воспитательные:

1. Воспитать сознательное отношение к собственному здоровью, его укреплению.
2. Воспитать дисциплинированность, стрессоустойчивость, целеустремленность.
3. Воспитать умение работать в команде, уважать своих товарищей, поддерживать их и помогать им.

Условия формирования группы.

Оптимальная наполняемость группы от 5 до 10 человек, основной возраст обучающихся: мальчиков и девочек 10-17 лет. В течение учебного года возможен приём обучающихся (новичков) при условии наличия вакантных мест, медицинского допуска, анкеты-заявления от родителя (законного представителя).

Образовательный процесс рассчитан на 36 учебных недель. Объем программы в год 72 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 учебному часу. Продолжительность учебного часа составляет 45 минут.

Программа рассчитана на детей следующих групп (в соответствии с ФГОС):

1. Слабослышащие.
2. Слабовидящие.
3. С нарушением опорно-двигательного аппарата.
4. С задержкой психического развития.
5. С расстройством аутистического спектра.
6. С умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Для каждой группы детей с ОВЗ используются специальные методы и приемы работы.

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных заданий;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий;
- обеспечение соревновательной деятельности;
- взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся.

Ожидаемые результаты:

1. Владение основными техниками футбола.
2. Владение основными приемами футбола.
3. Приобщение детей к здоровому образу жизни.
4. Владение навыками спортивной этики и дисциплины.
5. Повышение уровня мотивации ребёнка к познанию и творчеству.
6. Укрепление физического здоровья ребёнка.
7. Повышение уровня сознательного отношения ребёнка к своему здоровью.
8. Умение адаптироваться в стрессовых ситуациях на спортивных площадках.
9. Умение работать в команде.

Способы и формы проверки результатов

Задачи, поставленные в программе, ориентированы на воспитание и развитие детей. При работе по данной программе вводный (первичный) контроль проводится на первых занятиях объединения с целью выявления уровня физической подготовки, образовательного и эмоционального уровня развития детей, их способностей. Он может быть в форме собеседования с родителями, анализа медицинского диагноза ребенка и рекомендаций лечащего врача, тестирования или практического задания.

Промежуточный контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы в середине учебного года. Формы контроля могут быть традиционные (наблюдение за детьми в процессе работы, беседы с родителями и детьми, участие в соревнованиях и т.д.), и нетрадиционные (подготовка для обучающихся творческих заданий по пройденной теме). При такой форме контроля можно проследить степень интереса ребенка к деятельности.

Итоговая аттестация в объединении проводится в конце учебного года. На заключительном занятии подводятся итоги работы за год, сдаются нормативы по основным физическим качествам, которые показывают уровень усвоения детьми практической части программы, анализируется работа, поощряются лучшие обучающиеся.

Также для эффективного управления процессом физического развития обучающихся чрезвычайно важны регулярный контроль над состоянием здоровья, работоспособностью, ходом восстановления, переносимостью нагрузки. Для этого необходимо проводить два вида контроля:

1. Этапный (1 раз в полгода), в конце этапа или периода, и включающий в себя комплексное обследование (физической подготовки, функционального состояния, состояния здоровья), чтобы оценить произошедшие изменения под влиянием проведенной тренировки, выявить эффективность, определить сильные и слабые стороны в состоянии и работоспособности.

2. Итоговый (в конце большого цикла подготовки) – состоит из этапного комплекса обследований для всесторонней оценки состояния здоровья обучающегося.

Такой контроль осуществляется во взаимодействии с родителями (законными представителями) обучающихся, которые в свою очередь сотрудничают с лечащим врачом.

Критерии результативности реализации образовательной программы.

Основными критериями оценки достигнутых результатов обучающихся являются:

- самостоятельность выполнения физических упражнений;
- освоение приёмов при игре в футбол;
- осмысленность и правильность выполнения технических действий.

По уровню освоения программного материала результаты достижения обучающихся подразделяются на три уровня: высокий, средний, низкий.

Высокий: полностью овладели теоретическими знаниями, применяют теорию в практике, высокое качество учебно-тренировочного процесса, самостоятельное выполнение технико-тактических действий.

Средний: полностью овладели теоретическими знаниями, применяют теорию в практике, в учебно-тренировочном процессе имеются погрешности, при выполнении технических приёмов в игре возникают трудности.

Низкий: не полностью овладели теоретическими знаниями, нет самостоятельного применения в практике, низкое качество учебно-тренировочного процесса, практически отсутствует самостоятельная работа.

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение в программу. Техника безопасности.	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка	14	2	12
3.	Специальная физическая подготовка	14	2	12
4.	Техническая и тактическая подготовка	12	1	11
5.	Игровая подготовка	12	1	11
6.	Соревновательная деятельность	4	1	3
7.	Участие в массовых мероприятиях	8	1	7
8.	Аттестация	6	1	5
ИТОГО		72	10	62

3. Содержание программы

Тема 1. Введение в программу. Техника безопасности.

Теория: знакомство. Техника безопасности при занятиях футболом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Практика: инструктаж о поведении на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Помощь при ушибах, растяжении.

Основы физической культуры и футбола.

Учебная эвакуация.

Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей физической подготовки и занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Практика: утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Комплекс упражнений на развитие выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Контрольные упражнения и нормативы по общей физической подготовке для юных футболистов.

ОФП включает в себя:

- упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног;
- упражнения с сопротивлением: упражнения в парах;
- упражнения для повышения быстроты бега;
- прыжки с места, с разбега;
- упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с резиновыми жгутами.

Тема 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория: основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Практика: утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Базовые упражнения, применяемые на этапе начальной подготовки футболистов. Упражнение «Змейка» в различных вариациях, комплекс упражнений с гимнастической скамьей, работа с мячом руками, ногами и головой, упражнения «удар по воротам». Контрольные упражнения и нормативы по специальной физической подготовке для юных футболистов

СФП включает в себя:

- развитие физических качеств, специфических для игры в футбол;
- упражнения с мячом, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развивать, улучшить координацию движений, скорость и так далее;
- упражнения для развития быстроты ответных действий: по сигналу бег на 5,10,15м из различных исходных положений; сидя, лежа на спине, из упора лежа на животе; бег с остановками и изменением направления, челночный бег, повороты в беге;
- упражнения для развития выносливости: кроссы на местности, бег в чередовании со спортивной ходьбой, ведение мяча от одних ворот до других с последующим ударом по воротам с расстояния 15 шагов, игра «Точная передача»;
- упражнения на развития гибкости: наклоны вправо, влево, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой, наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя, захват стопами вытянутых ног мяча с подниманием ног на 45°, повороты стоп наружу-внутрь, приседания в парах спиной друг к другу с зажатым между спинами мячом, сгибание и разгибание ног в коленных суставах с зажатым между стопами мячом (лежа на животе), прыжки вверх с зажатым между стопами мячом;
- броски и ловля набивного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах, подъем туловища лежа на спине и животе, приседания на одной ноге «пистолетом»;
- упражнения на развития ловкости и прыгучести: кувырки вперед и назад из упора присев, кувырки вперед и назад через плечо, многократные прыжки на одной ноге, с подтягиванием колен, темповые прыжки на скамейку и со скамейки, прыжки вверх из глубокого приседа, спрыгивание с тумбы с последовательным прыжком в глубину, круговые вращения кистями рук, кувырки вперед и назад с мячом в руках, подбрасывание мяча руками вверх, ведение мяча между деревьями (флажками, кирпичами и т.п.) на различной скорости;
- ведение мяча двумя ногами, подвижные игры с мячом, приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук, то же с прыжком вверх;
- упражнения для развития быстроты: ускорение отрезков 30м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу и последующим касанием мяча, Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м;
- упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передачи мяча, сгибание и разгибание колена, круговые вращения стопой ноги, опираясь о стену пальцами, отталкиваться, упражнение «циркуль» на ногах, пальцы рук на месте, ходьба на полусогнутых ногах, броски набивного мяча;
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса, Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа, Броски набивного мяча двумя руками: снизу, от груди, из-за головы, из-за спины, через голову, между ногами с наклоном вперед, Перебрасывание набивного мяча из руки в руку.

Тема 4. Техническая и тактическая подготовка.

Теория: понятие о спортивной технике, Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки юных футболистов. Классификация и терминология технических приёмов.

Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывание мяча, основных технических приёмов игры вратаря, Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития игры.

Практика: Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки. Завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного «положения вне игры».

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов, разбор обучающих видеороликов по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

Тактика нападения

Главная задача нападения — нарушение организованных оборонительных действий противника, преодоление индивидуального и группового сопротивления, которое позволило бы завершить атаку взятием ворот. Решают эти задачи быстрота и точность выполнения индивидуальных, групповых и командных действий. Под индивидуальной тактикой нападения следует понимать целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации, выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно - выиграть борьбу с защитником.

Хорошо организованную оборону, имеющую численное превосходство над атакующими, можно преодолеть только согласованными коллективными действиями. С этой целью широко используют взаимодействия двух, трех и более игроков.

Самой простой тактической комбинацией в нападении является передача мяча между двумя или несколькими нападающими, стремящимися таким образом обыграть защитников и создать на каком-то участке кратковременное численное превосходство над противником.

Индивидуальные действия в нападении подразделяются на действия без мяча и с мячом.

Тактика защиты

Главная цель игры команды в обороне заключается в лишении соперника преимущества в игровом пространстве и возможности выполнять прицельные удары в ворота с близкой дистанции. Для этого необходимо обеспечить плотную опеку противника, нарушить его взаимодействия и как можно быстрее вернуть себе контроль над мячом.

Надежная организация обороны оказывает существенное влияние на атакующие действия: чем она надежнее, тем больше возможностей отобрать мяч и перейти к контратакующим действиям.

Чаще всего применяют активный способ обороны. Потеряв мяч на половине противника, все игроки немедленно переключаются на выполнение оборонительных функций, стремясь отобрать мяч в самом начале организации атаки противником или задержать развитие его атаки, пытаясь тем самым выиграть время, необходимое для возвращения защитников на свои оборонительные позиции. Тактические задачи обороны решаются с помощью индивидуальных, групповых и командных действий

Общекomандный метод игры в защите может быть персональным, зонным и комбинированным. Однако практиковать только один метод игры в защите, учитывая, что в каждом из них есть элементы другого, было бы ошибочно, так как обеднило бы тактику защиты, лишило ее гибкости и ослабило. Методы ведения игры в защите следует строить с учетом индивидуальных качеств игроков и их возможностей.

Техника передвижения

Техника передвижения в футболе считается первичной. Она - фундамент техники работы с мячом. Именно техника передвижения обеспечивает рациональные и скоординированные движения. Ее освоение должно происходить на первом этапе обучения, в группах начальной подготовки.

Техника перемещения включает следующие приёмы: бег, прыжки, остановки и повороты. Применение техники перемещения в процессе игры характеризуется тем, что её элементы применяются в различном темпе и различных сочетаниях. Постоянно меняются ритм бега, его направление, бег постоянно сочетается с прыжками, поворотами и остановками. Разумеется, делается это не просто так, а для достижения какой-либо тактической цели – отвлечения противника, закрывания игрока, получения передачи.

В процессе игровой деятельности приемы техники передвижения используются в самых различных сочетаниях. Так, например, в игре широко варьируется скорость передвижения футболистов: от медленной ходьбы до стартовых ускорений и рынков с максимальной скоростью, неожиданно меняются ритм бега и его направление. Особенностью передвижения футболиста является сочетание различных приемов бега с прыжками, остановками, поворотами, что приводит к нарушению его цикличности.

Техника игры вратаря

Техника игры вратаря существенно отличается от техники игры полевого игрока. Это связано с тем, что вратарю, согласно правилам, разрешено играть руками в пределах штрафной площади.

В технику вратаря входят ловля, отбивание, переводы и броски мяча. В зависимости от расположения партнеров и игроков команды противника, а также от направления, траектории и скорости движения мяча применяются различные приемы, способы и разновидности действий вратаря.

Кроме того, в ходе игры голкипер использует все многообразие приемов техники полевого игрока.

Эффективность действий “стража” ворот во многом обусловлена его правильным исходным положением. Оно характеризуется стойкой ноги врозь (на ширине плеч и несколько согнуты). Полусогнутые руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены внутрь-вперед. Пальцы несколько расставлены. Правильное исходное положение позволяет вратарю быстро выполнять необходимые передвижения обычным, приставным и крестным шагами, а также прыжки и падения.

Тема 5. Игровая и соревновательная подготовка

Теория: Основные положения соревновательной и игровой подготовки. Соревнования как способ демонстрации полученных навыков.

Практика:

Ведение мяча

Ведение мяча ногой. Это основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами. С помощью ведения мяча выполняются всевозможные перемещения игроков. При этом мяч находится под их постоянным контролем. При ведении используется бег (иногда ходьба) и производятся в различной последовательности и разным ритме удары по мячу ногой и головой. Ведение мяча внешней частью подъема принято считать наиболее универсальным способом. Используя данный прием, футболисты перемещаются по прямой, дугам и с изменением направления движения. Ведение мяча внутренней стороной стопы применяется, если игроку необходимо изменить направление движения. С мячом контактирует внутренняя часть стопы — от большого пальца до голени. Футболист толкает мяч развернутой наружу (от себя) стопой, возвращаясь после толчка в исходное положение. Кроме того, применяют ведение средней частью подъема, внутренней частью стопы, носком, внутренней частью подъема, бедрами и головой.

Удары по мячу ногой и головой

Удары по мячу – основное средство ведения игры. Выполняют их ногой и головой различными способами, имеющими свои разновидности. Необходимо отметить, что при нанесении удара по мячу задействованными оказываются множество мышц тела человека. Все способы ударов имеют определенную целевую направленность, которая характеризуется необходимой траекторией движения мяча, а также его оптимальной (а часто и максимальной) скоростью. Скорость полета мяча зависит от начальной скорости ударного звена (нога или голова) и мяча в момент соприкосновения, а также от соотношения их масс. Так как массы взаимодействующих звеньев относительно постоянны, для увеличения скорости полета мяча необходимо повысить скорость движения ударного звена.

Ловля мяча вратарем

Главным в этом приеме является удержание пойманного мяча. Необходимо всегда ловить мяч «намертво». Для этого нужно погасить скорость мяча. Вратарь должен сделать движение навстречу мяча телом, руками, кистями. Встреча с мячом должна приходиться на более мягкие части тела (подушечки пальцев).

Руки располагают вдоль тела, чтобы мяч не проскочил между руками и телом. Туловище участвует в ловле мяча, делая амортизирующее движение.

Передача мяча

Классификации передач мяча. По направлению: продольные, поперечные и диагональные. Если направление движения мяча совпадает с продольной осью поля или параллельной ей линией, такая передача называется продольной, а путь мяча под определенным

углом к продольной оси – поперечной передачей. Продольная передача может выполняться только вперед или назад, а поперечная – в стороны и по диагонали вперед и назад.

По траектории полета мяча различают передачи низом, верхом и по дуге. Мяч, катящийся по земле или летящий над ней не выше уровня колен, называется низким. Если мяч летит на уровне головы стоящего игрока или его можно достать головой и только в прыжке (мяч, летящий еще выше), мы говорим о верховой передаче. Кроме того, мяч партнеру можно направить по дуге.

По способу выполнения передачи бывают мягкие (пасированные), резанные и откидные. По времени – своевременные, запоздалые и ранние.

Отбор мяча

Отбор мяча выполняется, в основном, в момент приема мяча соперником или во время его ведения. Эффективность использования отбора обуславливается ситуационными способностями футболиста, т.е. способностями точно оценить расстояние до соперника и мяча, скорость их перемещения, расположение игроков и т.п. Если противник ведет мяч, то его следует атаковать, когда он несколько отпустит мяч от себя; в данный момент необходимо сделать рывок к мячу и ударом ногой, остановкой или толчком плеча выполнить отбор.

Подготовка к соревнованиям

Понятие командной работы и отработка навыка работы в команде. Соревновательный настрой. Работа над ошибками и принятие поражения.

Тема 6. Соревновательная деятельность

Теория: Понятие командной работы и соревновательного настроения

Практика: Участие в соревнованиях. Отработка навыка работы в команде. Работа над ошибками и принятие поражения.

Тема 7. Участие в массовых мероприятиях

Теория: Понятие массовых мероприятий. Готовность работать в команде. Умение контактировать с незнакомыми людьми.

Практика: Подготовка и участие в мероприятиях.

Тема 8: Аттестация

Теория: контроль достигнутых результатов. Текущий, этапный и итоговый контроль.

Практика: в середине года проводится промежуточный контроль (аттестация), включающая в себя предварительную сдачу нормативов, беседу с родителями об изменениях, произошедших с ребёнком, а также творческое задание для детей для выявления уровня их заинтересованности в занятиях. В конце года проводится итоговая аттестация обучающихся, включающая в себя сдачу нормативов и подведение итогов работы за год.

4. Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Для реализации образовательных задач программы необходим комплекс, включающий методы, приёмы, содержание, организационные формы учебной деятельности. Важно, чтобы компоненты были связаны.

Методы обучения:

- игровой;
- повторного выполнения упражнений;
- метод круговой тренировки;
- соревновательный метод.

Данные методы конкретизируются по трём группам:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа);
- наглядные (показ физических упражнений);
- практические (упражнения по повышению физических качеств, самостоятельная и командная работа).

Дополнительные методы работы:

- наглядные (демонстрация, показ приемов работы);
- частично-поисковые (поиск различных решений поставленных задач).

Способы организации детей на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный. На занятиях с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребёнка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки.

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд; Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий. Анализ и оценка выполнения движений способствуют сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу адаптивной физической культуры можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

Каждое практическое занятие состоит из трёх частей:

Подготовительная часть. Упражнения на внимание, упражнения на осанку, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.).

Основная часть. ОФП, технико-тактические действия при игре в футбол. Учебная игра.

Заключительная часть. Ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на дыхание.

Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы по общей физической и специальной физической подготовке

Таблица 1

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 30 м	
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	
Сила	Подтягивания на перекладине (упрощенные)	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
	Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	

Методические указания по организации промежуточной аттестации обучающихся после каждого этапа (периода) обучения и итоговой аттестации после освоения Программы

Комплексы упражнений для оценки уровня физической подготовленности учащихся включают:

1. Бег на 30 м.

Предназначен для оценки уровня развития быстроты. Выполняется в спортивном зале в обуви без шипов с места. В забеге участвуют двое обучающихся.

2. Челночный бег 3 x 10 м.

Предназначен для оценки координационных способностей. Проводится в спортивном зале. Выполняется одна попытка с максимальной скоростью. Для разметки используются стойки. Обучающийся встает у стартовой линии лицом к стойкам и по команде обегает их.

3. Прыжок в длину с места.

Предназначен для оценки взрывной силы ног. Учащиеся обуты в спортивную обувь с нескользкой подошвой. Выполняется на ровной поверхности из положения стоя, стопы на ширине плеч. Заняв исходное положение (ИП), сделать взмах руками назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгнуть вперед, приземляясь в полуприсед на обе ноги.

Предоставляется три попытки, лучший результат оценивается с точностью до 1 см по расстоянию от линии отталкивания до пяток в месте приземления.

4. Подъем туловища из положения лежа на спине.

Оценивается уровень развития силовой выносливости мышц брюшного пресса обучающегося. Выполняется лежа на полу, на гимнастическом мате с согнутыми в коленях закрепленными ногами максимальное количество раз. Руки согнуты в локтях, кисти соединены за головой.

При контроле техники уделять внимание сгибанию позвоночника, отсутствию рывковых и раскачивающих движений туловища. Фиксируется количество выполненных сгибаний и разгибаний туловища в одной попытке.

5. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.

Тест предназначен для оценивания силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса, статической выносливости мышц спины, живота и предплечий. Выполняется из исходного положения в упоре лежа на полу:

- руки выпрямлены, упираются в пол ладонями на ширине плеч, пальцы направлены от тела;
- туловище и ноги располагаются в одной плоскости со сгибанием в коленных суставах;

Оценивается количество выполненных сгибаний и разгибаний рук в одной попытке за 60 секунд.

6. Подтягивание на перекладине.

Тест предназначен для оценивания силы и силовой выносливости плечевого пояса, мышц спины. Тест выполняется с низкой перекладины:

- руки выпрямлены на ширине плеч, ноги вместе прямые;
- туловище и ноги располагаются в одной плоскости без сгибания в тазобедренных и коленных суставах.

Оценивается количество выполнений теста без рывка и подбородок выносится выше перекладины.

Нормативы общей физической подготовки обучающихся в смешанной группе

Таблица 2

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Уровень		
			низкий	средний	высокий
Быстрота	Бег 30 метров (сек)	10	7,8	7,4	7,0
		11	7,4	7,0	6,6
		12	7,2	6,8	6,4
		13	7,2	6,8	6,4
		14	7,0	6,6	6,2
		15	7,0	6,6	6,2
		16	7,0	6,6	6,2
Координация	Челночный бег 3х10 (сек)	10	10,8	10,4	10,0
		11	10,5	10,1	9,7
		12	10,2	9,8	9,5
		13	10,0	9,6	9,4
		14	10,0	9,6	9,4
		15	9,8	9,4	9,3
		16	9,8	9,4	9,3
Скоростно-силовые Качества	Прыжки в длину с места (см)	10	125	130	135
		11	134	139	144
		12	142	147	152
		13	148	153	158
		14	152	157	162
		15	154	159	164
		16	156	161	166
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа раз/мин.	10	16	18	20
		11	16	18	20
		12	16	18	20
		13	16	18	20
		14	19	21	23
		15	19	21	23
		16	21	23	25
	Сгибание и разгибание Рук в упоре лежа 60сек.	10	18	14	10
		11	18	14	10
		12	18	14	10
		13	18	14	10
		14	20	16	12
		15	20	16	12

		16	20	16	12
Сила	Подтягивание на перекладине	10	12	10	8
		11	12	10	8
		12	12	10	8
		13	13	11	9
		14	13	11	9
		15	14	12	10
		16	14	12	10
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Не зависимо от возраста			

Материально-техническое обеспечение программы

1. Светлый просторный спортивный зал, оснащенный.
2. Раздевалки для мальчиков и девочек.
3. Оборудование и инвентарь:

№	Наименование	Единица измерения	Количество
Основное оборудование и инвентарь			
1	Скакалки	шт.	20
2	Обручи	шт.	20
3	Мячи разного размера	шт.	10
4	Гантели	шт.	20
5	Гимнастические палки	шт.	20
6	Гимнастические коврики	шт.	20
7	Футбольный мяч	шт.	20
8	Футбольные ворота	шт.	2
9	Теннисные мячи	шт.	5
10	Конусы	шт.	20
11	Фишки	шт.	20
12	Манишки 2-х цветов	шт.	20
13	Скамейка	шт.	2
14	Сетка для мечей	шт.	1
15	Стойки для обводки	шт.	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь			
1	Свисток	шт.	1
2	Насос для накачивания мечей	шт.	1
Контрольно-измерительные и информационные средства			
1	Секундомер двух стрелочный или электронный	шт.	2

4. Аудиокассеты, компакт диски с записями фонограмм для занятий.
5. Методическая литература: программы, методические разработки, книги, журналы, справочники, энциклопедии.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляют педагоги, имеющие высшее педагогическое образование и прошедшие курсы повышения квалификации (переквалификации) по следующим направлениям:

1. Адаптивная физическая культура для детей с ОВЗ.
2. Организация работы с детьми с ОВЗ.

5. Список информационных источников

Для педагога:

1. Барабаш С.А. Правила футбола в вопросах и ответах. Методические указания. — Харьков: Изд-во НУА, 2010. — 28 с.
2. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий [Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. - Смоленск, 2012. - 19 с.
3. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. — М.: Граница, 2008. — 272 с.
4. Голомазов С. В., Чирва Б. Г. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом: [учеб.-методическое пособие] - [2-е изд.]. - Москва: ТВТ Дивизион, 2006 (М.: из-во и тип. газеты "Красная звезда"). - 111 с.: ил., табл.
5. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник.Т.2: — М.: Советский спорт, 2009. — 448 с.
6. Кирпиченков А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. - Смоленск, 2012. - 21 с.
7. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов — М.: Просвещение, 2011. - 95 с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).
8. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. — М.: Олимпия; Человек, 2007 (1 этап (8-10 лет) — 111 с.; 2 этап (11-12 лет) — 204 с., 3 этап (13-15) — 310с., 4 этап— 165с.
9. Мельников А.Ю. Практикум по легкой атлетике для лиц с ограниченными функциональными возможностями; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. — Красноярск, 2009. — 116 с.
10. Милке, Дэнни Футбол: основы игры: самый короткий путь к изучению основ футбола [пер. с англ. В. И. Бродецкого]. - Москва: АСТ: Астрель, 2009. - 123 с.: ил., портр., табл.
11. Орджоникидзе З.Г., Павлов В.И. Физиология футбола / Российский футбольный союз, Региональная общественная орг. Об-ние отечественных тренеров по футболу. - Москва: Человек: Олимпия, 2008. - 237, [2] с.: ил., портр., табл.
12. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ Российский футбольный союз. — М.: Советский спорт, 2011. — 160 с.: ил.
13. Царик А.В. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование / авт.- сост. А.В. Царик; под общ. ред. П.А. Рожкова. — М.: Советский спорт, 2010. — 1272 с.
14. Ципин Л. Л. Научно-методические основы занятий оздоровительными физическими упражнениями: учеб. пособие. — СПб.: Копи-Р Групп, 2012. - 103 с.
15. Шальнов В.А. (сост.) Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно-тренировочном процессе, Ульяновск: УлГТУ, 2009. — 22 с.
16. Шапкина Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. - М.: Советский спорт, 2009. — 608 с.

Для родителей:

1. Возняк, И.В. Интеграция детей с ограниченными возможностями в образовательный процесс. - М.: Учитель, 2015. - 427 с.

2. Гончарова, В.Г. Комплексное медико-психолого-педагогическое сопровождение лиц с ограниченными возможностями здоровья в условиях непрерывного инклюзивного образования. Монография. - М.: ИНФРА-М, 2018. - 343 с.
3. Дубровская, Т. А. Адаптация и реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. Учебное пособие / Т.А. Дубровская, М.В. Воронцова, В.С. Кукушин. - М.: РГСУ, 2014. - 364 с.
4. Ефимов, О. Аутизм дружбе не помеха. Книга о социальной адаптации детей с аутизмом. - М.: Диля, 2015. - 208 с.
5. Иванова, Е.В. Коррекция и развитие эмоциональной сферы детей с ограниченными возможностями здоровья. - М.: Национальный книжный центр, 2017. - 962 с.
6. Устюгова, Ольга Жизненные стратегии лиц с ограниченными возможностями здоровья. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2019. - 108 с.

Примерный календарный учебный график на 2020-2021 учебный год

первый год обучения

место занятий: спортивный зал ГПОУ ЯО Ярославский градостроительный колледж

день и время занятий: _____

ОФП – общефизическая подготовка

СФП – специальная физическая подготовка

№	Дата	Тема занятия	кол-во часов	Форма контроля
1.		Вводное занятие, ТБ, правила поведения на занятии в зале. Разминка.	1	Тестирование
2.		ОФП. Работа с мячом	1	Наблюдение
3		ОФП. Комплекс упражнений на выносливость	1	Наблюдение
4		ОФП. Комплекс упражнений на ловкость	1	Наблюдение
5		ОФП. Работа с мячом	1	Наблюдение
6		ОФП. Комплекс упражнений на гибкость	1	Наблюдение, беседа с родителями
7		ОФП. Комплекс упражнений на развитие быстроты, игра «Кто быстрее»	1	Наблюдение
8		ОФП. Комплекс упражнений на гибкость	1	Наблюдение
9		ОФП. Работа с мячом	1	Наблюдение
10		ОФП. Комплекс упражнений на ловкость	1	Наблюдение, обсуждение
11		ОФП. Работа со скакалкой	1	Наблюдение
12		ОФП. Работа с мячом	1	Наблюдение, беседа с родителями
13		ОФП. Работа с мячом. Игра «Ассоциации»	1	Наблюдение, анализ
14		ОФП. Круговая тренировка на выносливость	1	Наблюдение
15		ОФП. Комплекс упражнений на ловкость	1	Тестирование
16		Промежуточный контроль (аттестация)	1	Сдача нормативов, анкетирование
17		СФП. Отработка упражнения «Змейка»	1	Наблюдение
18		СФП. Комплекс упражнений с мячом на гимнастической скамье	1	Наблюдение
19		СФП. Отработка удара по воротам	1	Наблюдение
20		СФП. Работа с мячом руками, ногами и головой	1	Наблюдение, беседа с родителями
21		СФП. Челночный бег	1	Наблюдение
22		СФП. Отработка удара по воротам	1	
23		СФП. Приседания с мячом, отжимания, прыжки	1	Наблюдение, анкетирование
24		СФП. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса	1	Наблюдение, анализ
25		СФП. Ускорение и замедление в беге с мячом.	1	Наблюдение, беседа с родителями
26		СФП. Ловля и набивание мяча. Совместный просмотр отрывков фильма «Движение вверх»	1	Наблюдение, анализ, обсуждение
27		СФП. Кувырки вперед и назад	1	Наблюдение
28		СФП. Челночный бег	1	Наблюдение
29		Промежуточный контроль (аттестация)	1	Сдача нормативов,

				анкетирование
30		СФП. Отработка удара по воротам	1	Наблюдение
31		СФП. Ускорение и замедление в беге с мячом.	1	Наблюдение
32		ТБ, правила поведения на улице в осенне-зимний период	1	Наблюдение
33		Техническая и тактическая подготовка. Атака соперника	1	Наблюдение
34		Техническая и тактическая подготовка. Прыжки, остановки в технике передвижения	1	Наблюдение
35		Техническая и тактическая подготовка. Способы, приемы и действия вратаря	1	Наблюдение
36		Техническая и тактическая подготовка. Техника отбора мяча	1	Наблюдение
37		Техническая и тактическая подготовка. Атака соперника	1	Наблюдение
38		Техническая и тактическая подготовка. Ведение игры в защите	1	Наблюдение, беседа с родителями
39		Техническая и тактическая подготовка. Прыжки, остановки в технике передвижения	1	Наблюдение,
40		Техническая и тактическая подготовка. Способы, приемы и действия вратаря	1	Наблюдение
41		Техническая и тактическая подготовка. Атака соперника	1	Наблюдение
42		Техническая и тактическая подготовка. Способы, приемы и действия вратаря	1	Наблюдение, беседа с родителями
43		Техническая и тактическая подготовка. Техника отбора мяча	1	Тестирование
44		Техническая и тактическая подготовка. Прыжки, остановки в технике передвижения	1	Наблюдение, беседа с родителями
45		Промежуточный контроль (аттестация)	1	Сдача нормативов, анкетирование
46		Игровая подготовка. Игра в пас	1	Наблюдение, беседа с родителями
47		Игровая подготовка. Ведение мяча	1	Наблюдение
48		Игровая подготовка. Удары по мячу	1	Наблюдение
49		Игровая подготовка. Игра в пас	1	Наблюдение, беседа с родителями
50		Игровая подготовка. Ловля мяча вратарем.	1	Наблюдение
51		Игровая подготовка. Передача мяча, игра «Передай другому»	1	Наблюдение
52		Игровая подготовка. Игра в пас	1	Наблюдение
53		Игровая подготовка. Отбор мяча	1	Наблюдение
54		Игровая подготовка. Ловля мяча вратарем.	1	Наблюдение
55		Игровая подготовка. Ведение мяча	1	Тестирование
56		Игровая подготовка. Игра в пас	1	Наблюдение, беседа с родителями
57		Игровая подготовка. Передача мяча.	1	Наблюдение
58		Промежуточный контроль (аттестация)	1	Сдача нормативов, анкетирование
59		Соревновательная деятельность. Участие в соревнованиях	1	Наблюдение
60		Соревновательная деятельность. Участие в соревнованиях	1	Наблюдение
61		Соревновательная деятельность. Участие в соревнованиях	1	Наблюдение, беседа с родителями
62		Соревновательная деятельность. Участие в соревнованиях	1	Наблюдение
63		Участие в массовых мероприятиях. Спортивный праздник к началу учебного года «Мы все друзья»	1	Наблюдение, беседа с родителями
64		Участие в массовых мероприятиях. Выезд на спортивные сборы	1	Наблюдение
65		Участие в массовых мероприятиях. Выезд на спортивные	1	Наблюдение

		сборы. Спортивная игра «Мы - команда»		
66		Участие в массовых мероприятиях. Спортивный «Новый год».	1	Наблюдение, беседа с родителями
67		Участие в массовых мероприятиях. Участие в соревнованиях «Веселые старты»	1	Наблюдение
68		Участие в массовых мероприятиях. Посещение мастер-классов различной направленности	1	Наблюдение
69		Участие в массовых мероприятиях. Спортивное мероприятие «Мы все равны». Инклюзивный праздник.	1	Наблюдение
70		Участие в массовых мероприятиях. Спортивный праздник по окончании учебного года	1	Наблюдение, беседа с родителями
71		Аттестация. Сдача нормативов	1	Наблюдение
72		Аттестация. Тестирование	1	Наблюдение