

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-
ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
С ОТДЕЛЕНИЕМ АФК «РОСТОК»**

Принято:

на Педагогическом совете №1
15 августа 2016 г.

Утверждено:

Приказ директора
МАОУ ДО ДЮСШ «Росток»
№ 156 от 23 августа 2016г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТУ
СПОРТ ГЛУХИХ «МИНИ-ФУТБОЛ»**

для этапа начальной подготовки.

Срок реализации – 3 года

Составитель:

Мезенова Е.Е.

зам. директора по УСР

г. Екатеринбург
2016 год

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	6
3. Методическая часть программ	8
3.1 Теория и методика физической культуры и спорта.....	8
3.2 Общая и специальная физическая подготовка.....	8
3.3 Избранный вид спорта.....	15
3.4 Другие виды спорта и подвижные игры.....	21
3.5 Самостоятельная работа.....	21
4. Система контроля и зачетных требований.....	22
5. Перечень информационного обеспечения	26

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по мини - футболу для этапа начальной подготовки (далее – Рабочая программа) 1-3-го года обучения (срок реализации 3 года) составлена на основе дополнительной предпрофессиональной программы по мини- футболу (срок реализации 10 лет). Мини-футбол (его также называют футзал) – увлекательная командная игра, которая требует от игроков высокой техники владения мячом, хорошей ориентации на поле и умения взаимодействовать с партнёрами по команде с учётом ограниченности пространства и времени.

Место программы в образовательном процессе.

Программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах начальной подготовки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах, участие в соревнованиях по их значимости. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, социальной адаптации и интеграции, физической реабилитации, развития специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышение интереса к занятиям мини- футболом.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

- в возрасте 8 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, в этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту, ловкость движений, задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера;

- в возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д., наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

Цели на этапе начальной подготовки:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Задачи на этапе начальной подготовки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- развитие разносторонней физической подготовленности;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- воспитание устойчивой психики.

Критериями оценки деятельности являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость занятий;
- выполнение контрольных нормативов обучающимися;
- динамика индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств обучающихся;
- освоение основ техники в мини- футболе, навыков гигиены и самоконтроля;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных учебно-тематическим планом данной программы;

Особенностью развития глухих и слабослышащих детей является нарушение функций вестибулярного и кинестезического анализаторов. У лиц с низкой вестибулярной устойчивостью при действии различного рода ускорений, вращений, наклонов существенно нарушается координация движений, равновесие, снижается способность к максимальному проявлению двигательных качеств, пространственной ориентировке. Отсутствие внутренней речи и словесного опосредования ограничивают объем внешней информации и всегда сопровождаются замедленностью восприятия, мышления, снижением объема восприятия, внимания, памяти, воображения и всей познавательной деятельности в целом. Нарушение связи с окружающим миром приводит к уменьшению получаемой информации, что сказывается на развитии всех познавательных процессов и тем самым влияет на процесс овладения всеми видами двигательных навыков.

**Формирование групп и определение объемов
недельной тренировочной нагрузки занимающихся
с учетом этапов (периодов подготовки).
Контрольные требования.**

Периоды обучения	Возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)	Контрольные требования
Этап начальной подготовки					
1-й год	8	14	25	6	Сдача промежуточной аттестации
2-й год	9	12	20	8	Сдача промежуточной аттестации
3-й год	10	12	20	8	Сдача промежуточной аттестации

Формы занятий:

Все формы занятий проводятся на основе современной методики тренировки.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- ✓ Групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- ✓ Тренировки по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- ✓ Участие в тренировочных сборах и соревнованиях.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Продолжительность учебного года составляет 42 недели в соответствии с учебным планом Учреждения. Тренировочные нагрузки обучающихся определяются в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Ежедневное количество, последовательность тренировочных занятий определяется расписанием, утверждаемым директором Учреждения.

Продолжительность тренировочного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать на этапе начальной подготовки 2 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов. Тренировочные сборы в каникулярный период от 14 до 21 дня подряд и не менее одного тренировочного сбора год (не менее 60% от состава группы занимающихся, проходящих подготовку на определенном этапе.)

Учебный план

Предметные области Этапы (периоды) подготовка	Количество часов в год			Форма аттестации	Объем обучения (%)
	НП-1	НП-2	НП-3		
ТМФК и С	13	17	17	У	5%
Общая и специальная физическая подготовка	100	134	134	Т	40%
Избранный вид спорта	100	134	134	Т	40%
Другие виды спорта и подвижные игры	26	34	34	Т	10%
Самостоятельная работа обучающихся	13	17	17		5%
ИТОГО:	252	336	336		100%

У – устный опрос

Т – тестирование по предметным областям

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

3.1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста.

Тема 2. Развитие мини- футбола в России и за рубежом. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Тема 3. Строение и функции организма человека, питание, режим. Строение организма человека. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели.

Тема 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль и самоконтроль. Дневник самоконтроля.

Тема 5. Тактическая подготовка. Характеристика тактических действий.

Тема 6. Техническая подготовка. Характеристика технических действий. Классификация техники мини-футбола.

Тема 7. Места занятий, оборудование и инвентарь. Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по мини-футболу. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

Тема 8. Планирование спортивной тренировки. Планирование учебно-тренировочного процесса в ориентировании. Учет тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тема 9. Основные положения правил соревнований по мини-футболу. Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Виды соревнований.

Тема 11. Восстановительные средства и мероприятия.

3.2. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие у начинающих футболистов физических качеств и овладение разнообразными двигательными навыками оказывают непосредственное влияние на все стороны их подготовки, но более всего способствуют повышению уровня технической и тактической подготовленности. Физическая подготовка разделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность начинающих футболистов. Она представляет собой процесс, направленный на развитие

основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков. Цель общей физической подготовки – создание у занимающейся двигательной подготовленности, фундамента специальной подготовки. В качестве средств развития физической подготовленности рекомендуется использовать физические упражнения общего воздействия, упражнения из других видов спорта. Наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки. С возрастом и повышением уровня спортивного мастерства ее доля уменьшается и увеличивается доля специальной подготовки.

Специальная физическая подготовка – это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой футбола и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов. Ее основная цель – максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве. Специальная физическая подготовка базируется на общей двигательной подготовленности. К решению ее задач рекомендуется переходить только после достижения занимающимися определенного уровня общего развития.

Упражнения на развитие ловкости.

Ловкость является отличительной чертой высокого спортивного мастерства. На тренировках нужно больше использовать хорошо разученные гимнастические и акробатические упражнения, чередования ходьбы и бега в различных сочетаниях, подвижные игры с неожиданно меняющимися ситуациями, упражнения по технике и тактике игры. Выполнять их рекомендуется в начале занятия.

Без мяча.

1. Кувырки вперед и назад из упора присев.
2. Серии кувырков: один вперед, один назад.
3. Кувырки вперед и назад через плечо.
4. Опорные прыжки: ноги врозь и согнув ноги через «козла».
5. Придвижные прыжки между стойками (камнями, флажками).
6. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.
7. Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями).
8. Прыжки вверх – вперед после разбега и толчка с мостика (трамплина) и ловля теннисного (футбольного) мяча во время полета – мяч набрасывается партнером.

С футбольным мячом.

1. Кувырки вперед и назад с мячом в руках.
2. Подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперед, поймать опускающийся мяч.
3. То же, но после кувырка быстро встать, прыгнуть вверх и поймать мяч.
4. Жонглирование мячом ногами, бедром, головой.
5. Ведение мяча между деревьями (флажками, кирпичами и т.п.) на различной скорости.
6. Подбросить мяч руками вперед – вверх, сделать кувырок вперед (на траве, мате) встать и после того, как мяч коснется земли, осуществлять ведение, меняя направление движения.
7. С расстояния 7 – 8 шагов руками из-за головы направить мяч в стенку, сделать кувырок вперед и поймать отскочивший от стенки мяч.
8. Встать с партнером в 3м друг от друга и жонглировать мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направлять мяч друг другу. Приняв мяч, продолжить жонглировать им и т.д.
9. Жонглирование теннисным мячом.
10. Прыжок – кувырок через препятствие или в отверстие накаченной автомобильной камеры с последующим мягким приземлением в группировку.
11. Прыжок вверх с разбега толчком одной ноги с перепрыгиванием натянутой на высоте 30-40см бечевки с последующим выполнением удара головой по мячу, набрасываемому партнером.

Упражнения на развитие гибкости.

Гибкость – это подвижность в суставах, способствующая расслаблению мышц и выполнению движений с большой амплитудой. Активизация развития гибкости наблюдается обычно с 9 до 11 и с 14 до 16 лет. По темпам прироста этого качества наиболее эффективными возрастными периодами являются 9-10, 10-11 и 14-15 лет. Гибкость оказывает значительное воздействие на силу, быстроту, выносливость и ловкость. Упражнения на гибкость рекомендуется выполнять в каждом тренировочном занятии. При этом следует учитывать, что чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок. Поэтому перед выполнением упражнений на гибкость хорошо разогрейте мышцы с помощью общеразвивающих упражнений. Упражнения на гибкость следует выполнять многократно, в то же время не забывая о паузах для отдыха. В паузах рекомендуется выполнять упражнения на расслабление.

Без мяча

Круговые движения стопами в положении сидя, ноги вверх, а также в положении лежа на спине, ноги вверх.

Круговые (восьмеркообразные) движения стопой в положении стойка на одной ноге, другая нога вперед.

Вращение барабана стопами в положении лежа на спине, ноги вверх.

Балансирование, стоя на качалке, на полной ступне.

Катание барабана ногами вперед.

С футбольным мячом

1. Захват стопами вытянутых ног мяча с подниманием ног на 45°.
2. То же, с последующим сгибанием-разгибанием стоп.
3. Доставание в прыжке подвешенного к стойке мяча.
4. Доставание носком вытянутой ноги в положении лежа на спине (или в упоре сзади с согнутыми ногами) постепенно поднимаемого партнером вверх мяча.

Упражнения на развитие быстроты.

Быстрота - это способность выполнять двигательные действия с большой скоростью. Быстрота - это такое качество, над развитием которого с успехом можно работать только в юности. У 7-12-летних бурно развивается способность к повышению темпов движения. К 14-15 годам темпы движения приближаются к предельным, а после 15 лет наблюдается тенденция к стабилизации. В комплекс показателей быстроты входят: стартовая скорость, быстрота бега, быстрота оценки сложившейся на поле ситуации, быстрота тактического мышления. Упражнения на развитие быстроты выполняются так, чтобы отдых между ними был достаточным для восстановления (1-2 мин). Основой методики развития быстроты являются упражнения, выполняемые с максимальной предельной интенсивностью в течение 10 - 15 с. Упражнения для развития этого качества рекомендуется включать в тренировку сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили. Если же мышцы не разогреты, то при выполнении упражнений на быстроту могут произойти их разрывы, вызывающие болевые ощущения.

Без мяча

1. Повторная пробежка коротких отрезков от 10 до 6 м.
 2. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м, 5x30 м.
 3. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. Повторить 3-4 раза.
 4. То же, но с опорой. Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги.
 5. Бег с резкими остановками по сигналу партнера.
 6. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках
- Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение 10 с. Повторить 3-4 раза.

С футбольным мячом

1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м. Повторить 3-4 раза.
2. Выполнить удар по мячу с рук, затем совершить за мячом рывок и медленно вернуться на исходную позицию. Повторить 3-4 раза.
3. Медленное ведение мяча. По сигналу направить его вперед низом и совершить в этом направлении рывок. Подхватив мяч, продолжить медленное его ведение. Сделать таким образом 3-4 рывка.
4. Жонглирование мячом ногами, стоя спиной к направлению движения. По сигналу партнера повернуться кругом и быстро вести мяч на расстоянии 20-30 м. После паузы вновь выполнить упражнение.
5. Один из игроков ведет мяч по прямой, затем внезапно направляет мяч низом вперед, а сам отходит в сторону. Его партнер совершает рывок за мячом и, подхватив его, ведет в медленном темпе и т. д.
6. Два игрока встают в 5 м друг от друга. Один из них направляет мяч низом в сторону партнера. Тот подпрыгивает над катящимся мячом, пропускает его под собой, а затем поворачивается и совершает рывок за мячом. После этого партнеры меняются ролями. Каждый совершает по 3-4 рывка за мячом.
7. Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар, стараясь попасть в намеченную цель. Мяч находится в 8-10 шагах от нее. Повторить упражнение 4-5 раз.
8. Вести мяч, резко остановиться и сделать рывок на расстояние 5-6 шагов в сторону. Выполнить 5-6 таких ускорений.

Упражнения на развитие силы.

Сила - это способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Для футболиста особенно важно

развивать силу ног. Наибольшие темпы развития силы наблюдаются в основном в младшем и подростковом возрасте: с 8 до 9 лет, с 10 до 11 лет и с 14 до 15 лет. При этом в возрасте 8-11 лет рекомендуется использовать прыжковые, акробатические и гимнастические упражнения на снарядах. Для 12—14-летних можно применять динамические упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, толкание ядра. Для 15-16-летних количество упражнений с отягощениями заметно увеличивается. После каждого интенсивного упражнения рекомендуется короткий отдых (20—30 с). В паузах для отдыха целесообразно выполнять упражнения на расслабление.

Упражнения на развитие выносливости.

Выносливость — это способность организма длительное время выполнять физическую работу в условиях игровой деятельности. Развитие этого физического качества происходит на протяжении всего школьного периода, за исключением периодов с 12 до 13 лет и с 15 до 16 лет. Заметно возрастает выносливость с 13 до 15 лет, а наиболее интенсивно с 16-17 лет. Основными средствами воспитания общей выносливости являются бег в равномерном темпе, сочетание бега с ходьбой, плавание, езда на велосипеде. В то же время сама игра в футбол прекрасно развивает это качество. С помощью игровых упражнений с мячом развивается специальная выносливость, необходимая для решения игровых проблем в ходе матча.

Без мяча

1. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой в течение 20—40 мин.
2. Бег в чередовании с ходьбой: 100 м ходьба медленная, 300 м — бег медленный, 100 м ходьба ускоренная, 300 м — бег в среднем темпе, 50 м резкое ускорение.
3. Игра в баскетбол.
4. Плавание.
5. Участие в разнообразных подвижных играх.

С футбольным мячом

1. Ведение мяча в равномерном темпе на расстоянии 50-60 шагов.
2. Ведение мяча от одних ворот до других с последующим ударом по воротам с расстояния 15 шагов. После удара - вновь ведение, но уже к другим воротам. Упражнение выполняется на поле уменьшенных размеров.

Повторить 3-4 раза.

3. Набрасывать мяч партнеру так, чтобы он в прыжке ударом головой отправлял мяч назад. Расстояние между партнерами 4-5 шагов. После 20-25 раз поменяться ролями.
4. Встать в 6-7 шагах от партнера, продвигаться вперед на расстояние 50-60 шагов, на ходу передавая друг другу мяч.
5. Игра «Отбери мяч». На поле обозначается четырехугольник 10x20 шагов. Вести мяч по четырехугольнику, стараясь, чтобы партнер как можно дольше не мог отобрать мяч. После отбора мяча партнеры меняются ролями.
6. Игра «Точная передача». В каждой команде равное число играющих (4-6 человек). По жребию одна из команд начинает игру. Игроки этой команды стараются сделать друг другу как можно больше передач, чтобы мяч не перехватили соперники. За каждую передачу команде начисляется одно очко. По истечении установленного времени команды меняются ролями. Если соперники перехватили мяч, одно очко начисляется им, а мяч вновь передается команде, которая выполняет передачи. В итоге победа присуждается команде, набравшей больше очков.
7. Игра «На полполя». В составах команд по 6 человек. Команды играют без вратарей. Ворота изготавливаются из стоек шириной 3 м. Игроки играют 3 периода с паузами для отдыха 2 мин. Продолжительность каждого периода 8 мин.
8. Игра «На все поле». В составах команд по 9 игроков. Они играют на стандартном поле два тайма по 25 мин. каждый.

Итак, вы познакомились с упражнениями, которые развивают у занимающихся определенные физические качества. Их можно использовать в своих тренировках. После ряда таких упражнений рекомендуется применять

Упражнения на расслабление.

1. Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверх.
2. Встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине. Упражнение можно делать с партнером.
3. Встряхивание рук, отведенных в стороны.
4. Махи расслабленной ногой вперед и назад с подскоками на другой ноге.
5. Встряхивание ноги, выполняющей движения в различных плоскостях, в исходном положении, стоя в упоре на другой ноге.
6. Расслабленные движения рук вперед и назад из положения одна рука спереди, другая сзади.

7. Расслабленные движения рук скрестно перед собой с отведением их в стороны.
8. Опускание расслабленных рук через стороны вниз с наклоном туловища вперед и скрестным движением рук перед собой.
9. Маховое движение расслабленной ногой вперед и назад.
10. Встряхивание ног, поднятых вверх, из исходного положения лежа на спине.
11. Встряхивание ног, поднятых вверх, в стойке на лопатках с поддержкой туловища руками.
12. Поочередные подскоки на одной и другой ноге со встряхиванием свободной ноги, туловища и опущенных вниз рук.
13. Повороты туловища влево и вправо с расслабленными движениями обеих рук назад.
14. Встряхивание руки с помощью партнера, держащего ее за кисть в горизонтальном положении (или держащего руку у локтевого сустава в вертикальном положении).
15. Встряхивание ноги с помощью партнера (удерживающего ее за голеностопный сустав) из исходного положения лежа на спине.

3.3. Избранный вид спорта.

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 с 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. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведение, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле в ворота, в ноги партнеру, на ходдвигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка, с места и с разбега по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в определенную цель на поле; в ворота, партнеру.

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

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно, прямо и по кругу, а также меняя направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не прерывая контроль за мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движением в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки 13 остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманные движения «ударом» по мячу ногой имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или ход партнеру.

Техника игры вратаря.

Остановка стойка. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и 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 навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или 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 (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха), выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка.

Тактика падения.

Индивидуальные действия мяча. Умение ориентировать, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника. Выбор момента и способ передвижения для «открывания» в 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, целесообразно 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. Взаимодействия двух или более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на удар; короткую или среднюю передачи низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

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

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

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

Соревнования и прикидки (по календарю).

- Первенства ДЮСШ.
- Первенство города Екатеринбурга.
- Первенство Свердловской области.

Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

К видам спорта, объединяемым Российским спортивным союзом глухих, относится и мини-футбол. Соответственно Российский спортивный союз глухих регламентирует порядок присвоения спортивных разрядов и условия выполнения требований.

Для выполнения I, II, III и юношеских спортивных разрядов спортсмены должны участвовать в составе команды, занявшей места, приведенные в таблице.

Условия присвоения спортивных разрядов

Соревнование	Пол, возраст	Спортивный разряд, занятое место					
		I	II	III	1 юн.	2 юн.	3 юн.
Чемпионат России	Юноши, девушки (14-18 лет)	11-12	-	-	-	-	-
Первенство России		2-3*	4-5*	6-8*			
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП		2-3*	4-5*	6-8*			
Чемпионат РФ субъекта		1-2*	3-4*	5-8*			
Первенство РФ субъекта		1*	2-3*	4-5*			
Чемпионат муниципального первенства		1*	2*	3*			
Первенство муниципального первенства		1*	2*	3*	4*	5*	6*

*Условие: в составе команды участвовать в 60% игр, проведенных командой соответствующего спортивного соревнования.

Разряды присваиваются только за участие в соревнованиях, которые включены в календарный план соответствующих территориальных государственных организаций управления ФК и С, Российского спортивного союза глухих, Российского футбольного союза глухих и соответствующих отделений Ассоциации мини - футбола России. Юношеские разряды присваиваются с 9 лет.

Требования технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнованиях.

1. Общие требования.

1.1. К занятиям по мини-футболу допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по мини-футболу соблюдать правила поведения, расписание занятий и отдыха.

1.3. При участии в соревнованиях обязательно соблюдать правила их проведения.

1.4. При проведении спортивных мероприятий возможно воздействие следующих опасных факторов:

- неудовлетворительное состояние спортивных сооружений, площадок;
- использование при проведении мероприятия неисправного спортивного оборудования;

1.5 Проведение занятий и тренировок при отсутствии принципа постепенности, последовательности в овладении двигательными навыками и индивидуального подхода к спортсмену.

1.6 Отсутствие или недостаточная разминка перед тренировкой и соревнованием или чрезмерно интенсивная разминка;

- технически неправильное исполнение приемов и упражнений при проведении занятий, тренировок и соревнований;

- недостаточная физическая подготовленность спортсмена;

- низкий уровень технико- тактической и морально-волевой подготовки спортсмена;

- отклонения в состоянии здоровья спортсмена;

- дисциплинарные нарушения;

- форма (экипировка) занимающихся должна быть соответствующей.

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь соответствующую погодным условиям и месту тренировки.

2.2. Проверить исправность инвентаря и оборудования.

2.3. Проверить подготовленность мест проведения занятий.

2.4. Проверить и убедиться в отсутствии в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

3. Требования охраны труда во время занятий

3.1. Соблюдать дисциплину, точно выполнять указания тренера.

3.2. Иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленные с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся.

3.3. В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

3.4. Проводя тренировку, тренер должен владеть информацией и своевременно доводить ее до учащихся.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4.2. При получении травмы без промедления оказывают первую помощь пострадавшему. Сообщить об этом администрации спортивного учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования охраны труда по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть руки с мылом.

5.4. Проверить по списку наличие всех занимающихся.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ГЛУХИХ.

Процесс неспециального физкультурного образования лиц с ограниченными возможностями и инвалидов подчинен общим дидактическим закономерностям, которые одинаково важны для решения задач воспитания, обучения, развития личности. Успех педагогической деятельности определяется не только нравственными, правовыми, этическими категориями, но главное — профессиональной компетентностью, научной обоснованностью учебных программ, особенно авторских, которые часто используются в практике адаптивной физической культуры.

- *Принцип научности*
- *Принцип сознательности и активности*
- *Принцип доступности*
- *Принцип систематичности и последовательности*
- *Принцип прочности*
- *Принцип диагностирования*
- *Принцип дифференциации и индивидуализации*
- *Принцип адекватности*
- *Принцип оптимальности*
- *Принцип вариативности*

3.4. Другие виды спорта и подвижные игры.

Подвижные игры с элементами футбола. Эстафеты с ведением, передачами мяча. Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и наседка», «защита крепости», «бег в квадрате», «салки вокруг стойки», «вызов номеров», «пятнашки»). Учебные игры не включаются в учебный план групп начальной подготовки первого года обучения, проводятся тренером-преподавателем на протяжении всего периода обучения, начиная с групп начальной подготовки второго года обучения.

Легкая атлетика. Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки.

Баскетбол: Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, послеловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Эстафеты: с преодолением препятствий, переноской набивных мячей эстафеты с бегом на скорость, с метанием мяча, с прыжками в высоту и длину.

Упражнения на гимнастических снарядах: Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

3.5. Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа обучающегося – это метод обучения и самообразования, предпосылка дидактической связи различных методов между собой. Самостоятельная работа обучающегося требует интенсивного мышления, решения различных познавательных задач, ведения записей, осмысливания и запоминания учебной и другой информации. Самостоятельная работа обучающегося, контролируемая тренером-преподавателем включает в себя:

- введение дневника самоконтроля (записывать самочувствие, сон, аппетит, вес, нарушения режима, пульс, желание заниматься);
- просмотр аудио- и видеоматериалов;
- выполнение индивидуального задания тренера;
- судейская практика;
- посещение спортивных мероприятий.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ.

Важнейшей функцией управления тренировочного и воспитательного процессов является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных тестов по предметным областям.

По итогам приемных тестов в группы начальной подготовки зачисляются учащиеся, достигшие 9-летнего возраста.

Набор (индивидуальный отбор) в группы НП первого года обучения на мини- футбол среди глухих включает выполнение следующих нормативных требований: челночный бег 3x10 м, прыжки в длину с места, бег 30 м.

**Набор (индивидуальный отбор) в группу НП - 1.
Проходной балл 9.**

Вид	ЮНОШИ		
	5	4	3
Бег 30 м (с)	6.5	6.7	6.9
Челночный бег 3x10м (с)	9,9	10,4	10,9
Прыжок в длину, см	155	145	135

Промежуточная аттестация (контрольные тесты) для всех групп проходят в мае. На основании результатов проведенных контрольных тестов проводится предварительное комплектование групп на следующий учебный год. Нормативы для групп отражают всестороннюю направленность подготовки. Для перевода на следующий год обучения учащемуся необходимо сдать нормативы по ОФП и СФП и избранный вид спорта (набрать средний проходной балл и получить зачет по теории и методике физической культуры). Если учащиеся получают одинаковое количество баллов по результатам промежуточной аттестации, то оцениваются

результаты участия в соревнованиях. Несдавший промежуточную аттестацию, может быть переведен на следующий этап обучения условно.

Итоговая аттестация проводится на последнем этапе обучения и выдается документ о завершении программы обучения с выполненными нормативами и разрядами требованиями, согласно ЕВСК.

Тренер-преподаватель отслеживает развитие у занимающихся физических качеств, а также уровень технической подготовленности

Промежуточная аттестация для групп НП первого года обучения Проходной балл 12.

ОФП, СФП	Контрольное упражнение	Оценка		
		«3»	«4»	«5»
		м	м	м
	Бег 30 м., с.	6.3	6.1	5.9
	Челночный бег 30 м. (5 х 6 м)	13.2	13.0	12.6
	Челночный бег 104 м.с.	42.0	40.0	37.0
	Прыжок в длину с места, см.	152	155	145
Избранный вид спорта	Соревнования	Участие в товарищеских встречах		
Теория и методика физической культуры и спорта	1.Физическая культура в России 2.Развития футбола в России 3.Развития футбола за рубежом	Зачет/незачет		
Другие виды спорта и подвижные игры	Кувырок вперед и назад, мостик	Зачет/незачет		

Промежуточная аттестация для групп НП второго года обучения. Проходной балл 13.

ОФП, СФП	Контрольное упражнение	Оценка		
		«3»	«4»	«5»
		м	м	м
	Бег 30 м/ с	6.0	5,8	5.6
	Челночный бег 30 м (5 х 6 м)	13.0	12,7	12.4
	Челночный бег 104 м/ с	40,0	38,0	35,0
	Прыжок в длину с места, см	155	160	165

Избранный вид спорта	Соревнования	Участие в товарищеских встречах
Теория и методика физической культуры и спорта	1.Строение организма 2.Функции организма 3.Питание	Зачет/незачет
Другие виды спорта и подвижные игры	Подвижная игра: лапта–подача мяча в поле; ручной мяч	Зачет/незачет

**Промежуточная аттестация для групп НП третьего года обучения.
Проходной балл 19.**

ОФП, СФП	Контрольное упражнение	Оценка			
		«3»	«4»	«5»	
		м	м	м	
	Бег 30 м/ с	5,8	5,6	5,4	
	Челночный бег 30 м (5 x 6 м)	12,7	12,3	12,1	
	Челночный бег 104 м/ с	38,0	35,0	33,0	
	Прыжок в длину с места, см	160	165	170	
Избранный вид спорта	Жонглирование мяча ногами, кол- во ударов	19	20	21	
	Бег 30 метров с ведением мяча	6,3	6,1	5,7	
	Ведение мяча по восьмерке			+	
	Удар по неподвижному мячу в цель, число попаданий	1	2	3	
	<i>Для вратарей</i>				
	Выбрасывания мяча, в цель количество попаданий	1	2	3	
	Удар ногой с полулета в цель, число попаданий	1	2	3	
Теория и методика физической культуры и спорта	1.Гигиена 2.Режим дня 3.Закаливание	Зачет/незачет			
Другие виды спорта и подвижные игры	Эстафеты с элементами легкой атлетике	Зачет/незачет			

Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке.

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 104 м. Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Ведение мяча по «восьмерке». На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки *А* к стойке *Ц*, обходит ее и движется к стойке *Б*. Обведя ее, он направляется к стойке *В*, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке *Ц*. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке *Г*. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки *А*. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

1. Мутко В. Л., Андреев С. Н., Алиев Э. Г. Мини-футбол—игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.
2. Тюленьков С. Ю., Федоров А. А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра- Спорт,2000.- 86 стр. (Библиотечка тренера)
3. Астапов В.М., Ю.В. Микадзе Хрестоматия: Психология детей с нарушениями и отклонениями психического развития. 2-е изд. М.: Питер. 2008.
4. Антропова М.В. Гигиена детей и подростков. 6-е изд. М.: Медицина. 1982.
5. Арестов Ю.М., Выжгин В.А., Изгартев А.И. Спортивные игры. Учебное пособие. М.: Высшая школа. 1990.
6. Вайн Х. Как научиться играть футбол? М.: Олимпия. 2006.
7. Годик М. Физическая подготовка футболистов. М.: Олимпия. Человек. 2008.
8. Калинин А. Игра защитников. М.: Физкультура и спорт. 1999.
9. Карпухина И.В., Салимов М.И. Адаптивная физическая культура: правовые основы, теория и практика. Екатеринбург. 2005.
10. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2 изд. М.: АCADEMIA. 2002.
11. Кузнецов А.А. Футбол – настольная книга детского тренера 2 этап (11-12 лет). М.: Олимпия. Человек. 2008.
12. Переверзин И.И. Школьный спорт в России. Энциклопедия. М.: Российская государственная академия физической культуры. 1994.
13. Перпелкин В. Восстановление работоспособности футболистов. М.: Олимпия. 2008.
14. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры. Учебник для техникумов. М.: Физкультура и спорт. 1977.
15. <http://www.vevivi.ru/best/Vozrastnye-anatoma-fiziologicheskie-osobennosti-fizicheskogo-razvitiya-yunyh-futbolistov-ref228101.html>