

**КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО
АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«МЕГИОНСКАЯ ШКОЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»**

РАСМОТРЕНО
на заседании МС
Протокол № 2
от 28.08.2025г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по
воспитательной работе КОУ
«Мегионская школа для
обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»
_____ Л.В. Тарабаева

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора КОУ
«Мегионская школа для
обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»
_____ Л.В. Тарабаева
Приказ № 297-О
от «28» 08 2025 года

**Адаптированная рабочая программа
внеурочной деятельности
спортивный клуб «ВИХРЬ»
для обучающихся 14-18 лет
на 2025 – 2026 учебный год**

Автор программы: К.В. Храмов
педагог внеурочной деятельности

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт Программы.....	3
2. Пояснительная записка.....	4
3. Общая характеристика курса.....	6
4. Описание места курса в учебном плане.....	8
5. Планируемые результаты освоения курса.....	8
6. Содержание курса внеурочной деятельности.....	9
7. Тематическое планирование.....	10
8. Материально-техническое обеспечение программы.....	12
9. Учебно – методическое обеспечение программы.....	12
10. Календарно-тематический план.....	14

1. Паспорт Программы

Наименование программы	Спортивный клуб «ВИХРЬ»
Направление	Спортивно-оздоровительное
Составитель программы	Храмов Кирилл Валентинович
Название учреждения	КОУ «Мегионская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
Целевая группа	Обучающиеся 14-18 лет, испытывающих затруднения в достижении планируемых результатов, связанных с двигательными действиями, основой игровой деятельности.
Цель программы	обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся по средствам спортивной игры. Воспитание гармоничной, социально активной личности
Задачи программы	Образовательные задачи предполагают: • Пропаганда здорового образа жизни, укрепления здоровья, содействие гармоническому физическому развитию. • расширение двигательного опыта обучающихся за счёт овладения двигательными действиями игры и формирования основ индивидуального образа жизни; • Обучение технике и тактики игры • Развитие физических способностей.. Воспитательные задачи направлены на формирование разноплановой и гармонично развитой личности: • потребность в ежедневных играх; самостоятельность, инициативность; • самоорганизация, стремление к взаимопомощи; • Умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности. • содействие сплочению классных коллективов через игровые формы работы. • содействие развитию доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
	Коррекционно-развивающие задачи направлены на: • развитие познавательной активности, интереса и инициативы в игровой деятельности; • обогащение словарного запаса; • преодоление недостатков двигательной сферы, физического и

	психического развития детей с ОВЗ; • развитие двигательных качеств. Оздоровительные задачи направлены на: • охрану жизни и укрепление здоровья воспитанников; • гармоничное психосоматическое развитие; • совершенствование защитных функций организма, повышение устойчивости к различным заболеваниям, увеличение работоспособности; • повышение физиологической активности органов и систем организма.
Сроки реализации	1 год
Режим и время занятий	2 раза в неделю вторник 17.30-18.10, пятница 18.15-18.55

2.Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивный клуб «ВИХРЬ» разработана основе:

- 1.Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказов Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»; №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Приложение N 8. Требования к АООП НОО обучающихся с расстройствами аутистического спектра).
- 3.СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утверждено постановлением от 28 сентября 2020 года № 28).
- 4.СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждено постановлением от 28 января 2021 года №2).
- 5.Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утверждена Министерством просвещения РФ приказ от 24 ноября 2022 года № 1026).
- 6.Адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КОУ «Мегионская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Вариант 1) на 2025-2026 уч. год.
- 7.Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в соответствии с комплектом рабочих программ по адаптивной физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрен решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 29 сентября 2022 г. № 7/22).
8. Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях на 2025-2026 уч.год.

Цель: формирование представлений обучающихся о здоровом образе жизни, развитие физической активности и двигательных навыков.

Программа воспитания является компонентом АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КОУ «Мегионская школа для обучающихся с ОВЗ»/

Программа в соответствии с ФГОС общего образования направлена на личностное развитие обучающихся, формирование у них системных знаний о различных аспектах развития России и мира. Одним из результатов реализации программы станет приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе. Данная программа призвана обеспечить достижение учащимися основ российской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению; ценностные установки и социально – значимые качества личности; активное участие в социально-значимой деятельности.

По результатам наблюдения обучающиеся проявляют интерес к занятиям физической культурой и спортом, особенно привлекают подвижные игры и игровые упражнения. Учитывая особенности психомоторного недоразвития, физической и психической ретардации, трудностей восприятия учебного материала целесообразный подбор физических упражнений, игр позволяет избирательно решать, как общие, так и специфические задачи. Такие естественные виды упражнений как ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения с мячом и др. обладают огромными возможностями для коррекции и развития координационных способностей, равновесия, ориентировки в пространстве, физической подготовленности, профилактики вторичных нарушений, коррекции сенсорных и психических нарушений.

В соответствии с методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих программы внеурочной деятельности в субъектах Российской Федерации», педагогами-психологами проведена диагностика компетенций обучающихся и выявление мнений и требований к системе внеурочной деятельности со стороны субъектов общественного заказа (законные представители). Диагностическое исследование включало: опрос «Я и моё дополнительное образование» (обучающиеся 2-11 классов), анкета «Интересы моего ребенка» (законные представители), общая диагностика потенциальных возможностей обучающихся. По результатам диагностического исследования, сформированы группы учащихся по направлениям с учетом индивидуальных способностей (Аналитическая справка по результатам анкетирования обучающихся и их родителей о дополнительном образовании от 14.06.2025г., Приложение 1).

Актуальность программы.

Актуальность программы заключается в том, что школа создает спортивно-оздоровительные условия через оздоровительно-спортивную деятельность школьного спортивного клуба «Вихрь». Программа школьного спортивного клуба «Вихрь» разработана с целью сохранения здоровьесберегающей активности учащихся школы, привлечения их к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Правильно организованный игровой двигательный режим укрепляет здоровье, дает возможность добиться значительного улучшения показателей психофизической подготовленности учащихся, и, что особенно важно, благодаря ему физические способности детей развиваются гармонично.

Выполнение каких-либо физических упражнений (бег, удары, прыжки) в ответ на следующие друг за другом сигналы, могут эффективно использоваться для развития реактивности, резкости (способности быстро напрягать мышцы), быстроты (способности ускорять быстрое суставное движение).

Актуально обучение по данной программе будет для детей с легкой умственной отсталостью, так как именно для них закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки), элементарных игровых умений (остановка мяча, передачи, удары по мячу) и

техничко-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми. Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей). Таким образом, курс Спортивный клуб «ВИХРЬ» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности для обучающихся 14-17 лет.

3.Общая характеристика курса

Цель программы – формирование гармонически развитой, активной личности; содействие укреплению и сохранению здоровья; создание эмоционально положительной основы для развития физических данных.

Задачи программы:

Образовательные задачи предполагают:

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепления здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- расширение двигательного опыта обучающихся за счёт овладения двигательными действиями игры и формирования основ индивидуального образа жизни;
- обучение технике и тактики игры.
- Развитие физических способностей

Воспитательные задачи направлены на формирование разноплановой и гармонично развитой личности:

- потребность в ежедневных играх; самостоятельность, инициативность;
- самоорганизация, стремление к взаимопомощи;
- содействие развитию интереса к многонациональной культуре нашей Родины, воспитание бережного отношения к народным традициям;
- содействие сплочению классных коллективов через игровые формы работы.
- содействие развитию доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.

Коррекционно-развивающие задачи направлены на:

- развитие познавательной активности, интереса и инициативы в игровой деятельности;
- обогащение словарного запаса;
- преодоление недостатков двигательной сферы, физического и психического развития детей с ОВЗ;
- развитие двигательных качеств.

Оздоровительные задачи направлены на:

- охрану жизни и укрепление здоровья воспитанников;
- гармоничное психосоматическое развитие;
- совершенствование защитных функций организма, повышение устойчивости к различным заболеваниям, увеличение работоспособности;
- повышение физиологической активности органов и систем организма.

Характеристика обучающихся группы, у которых наблюдается наличие нарушений психического и физического развития.

Программа предназначена для обучающихся 14-18 лет с легкой умственной отсталостью (вариант 1).

У этих детей наряду с основным диагнозом, имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких как различные нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной,

эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития. В **двигательной сфере** детей страдают координация, точность и темп движений, сенсомоторика, наблюдаются различные аномалии опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие), мышечная слабость, отставание в росте. Нередко у таких детей наблюдается аномалии развития конечностей, кистей, пальцев, головы, внутренних органов. Стойкое нарушение **познавательной деятельности** выражается в отсутствии потребности в знаниях, вялости мыслительной деятельности, неумении анализировать и обобщать, из совокупности выделять главное, проводить сравнение, находить сходство, оценивать себя и свою работу. Отмечается недостаточность всех уровней мыслительной деятельности: наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического. Анализ зрительного восприятия реального предмета или изображения отличается бедностью и фрагментарностью.

Восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени. Трудности восприятия пространства и времени мешают ориентироваться в окружающем, улавливать внутренние взаимосвязи. Например, поводящие упражнения часто воспринимаются как самостоятельные, не имеющие логической связи с основным упражнением.

Речевая деятельность развита недостаточно, страдают все ее стороны: фонетическая, лексическая, грамматическая. Характерна задержка становления речи, понимания обращенной речи. Нарушение речи носит системный характер и распространяется на все функции речи – коммуникативную, познавательную, регулирующую. Причиной являются нарушения взаимосвязи между первой и второй сигнальными системами. В результате отмечаются трудности звукобуквенного анализа и синтеза, восприятия и понимания речи, что снижает потребность в речевом общении.

Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, особенно затруднено осмысленное запоминание. **Внимание** характеризуется малой устойчивостью, замедленностью переключения. Существенно страдают **волевые процессы**: дети не умеют руководить своей деятельностью. Нередко встречаются «стертые» двигательные нарушения, которые компенсировались к школьному возрасту и стали практически незаметны в бытовых условиях, однако проявляются при физической нагрузке и при выполнении сложных двигательных действий.

Эмоциональная сфера также имеет ряд особенностей. Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний, слабость собственных намерений, стереотипность реакций. Всем детям свойственны эмоциональная незрелость, нестабильность чувств, трудности в понимании мимики и выразительных движений. Наблюдаются случаи то выраженного эмоционального спада, то повышенной возбудимости. У детей этой категории наблюдается недоразвитие навыков игровой деятельности, они с удовольствием играют в известные, освоенные подвижные игры и с трудом осваивают новые.

Состав группы смешанный могут заниматься, как мальчики, так и девочки, соблюдая нагрузку соответственно возрасту, также для овладения коммуникативными вербальными и невербальными средствами, повышения интереса к эмоциональному и ситуативно-деловому сотрудничеству. Контингент обучающихся может меняться в течение года, в связи с выбором кружка обучающимися по интересам, по способностям учащихся, а также в связи с занятостью в других кружках, может происходить отток и приток детей.

Формы занятий - групповая совместная деятельность.

Основные принципы работы со школьниками на занятиях: создание условий для активного продуктивного общения, отработка стандартных коммуникативных речевых и игровых умений; развитие личностных особенностей (открытости, спонтанности и др.); расширение кругозора, систематизации знаний по интересующим детей вопросам, помощь в осознании себя, своих возможностей, закрепление правил общения.

Формы организации:

- Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия: спортивные турниры, Дни здоровья.
- Утренняя зарядка, физкультминутки на уроках, организация прогулок на свежем воздухе.
- Организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний.
- Беседы, о спорте, ЗОЖ.

Методы реализации:

- метод практических упражнений;
- метод дистанционного управления;
- метод наглядности;
- метод стимулирования двигательных действий.

Замедленность протекания психических процессов, конкретность мышления, дефекты памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у детей двигательных навыков. Для того чтобы ученики усвоили упражнения, инструкции к ним, необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Необходимо подбирать такие упражнения и задания, которые состоят из простых, элементарных движений.

В работе с такими детьми нужно помнить, что словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения, игры. Поэтому требуется непосредственная помощь учащимся в процессе воспроизведения того или иного задания.

Формы подведения итогов реализации программы:

Турнир по мини-футболу 2 на 2

4. Описание места курса в учебном плане

Сроки реализации программы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению Спортивный клуб «ВИХРЬ» разработана с учетом психофизических особенностей детей и осуществляется с учетом возрастных особенностей обучающихся, рассчитана на 1 учебный год (2025-2026), 68 часов; предназначена для обучающихся 14-17 лет.

Режим занятий и место проведения.

Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность 40 минут (академический час), 2 раза в неделю: вторник 17.30-18.10, пятница 18.10-18.55. Занятия проводятся в спортивном зале и на свежем воздухе.

5. Планируемые результаты освоения курса

Планируемые результаты:

- повышение интереса к игровой деятельности;
- сформированность таких личностных и волевых качеств как трудолюбие, ответственность, решительность, выносливость, дисциплинированность;
- развитие умений работать в коллективе;
- формирование у детей уверенности в своих силах;
- умение применять действия из упражнений в игре самостоятельно;
- укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся должны: **иметь представление:**

- о технике движений в игре;
- о соблюдении правил игры;
- о координации в пространстве.

- о тактиках в игре;

уметь:

- самостоятельно разминаться;
- тактически перестраиваться;
- подсказывать партнерам футбольными терминами;
- выполнять базовые технические элемента такие как удары по мячу, передача мяча, отбор мяча;
- соблюдать правила игры.

В результате изучения данной программы, учащиеся получают возможность формирования предметных и личностных результатов:

Прогнозируемый результат

Предметные результаты:

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:
 - 1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);
 - 1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
 - 1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
 - 1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: общеразвивающие упражнения, корригирующие упражнения, прикладные упражнения, игры и игровые упражнения;
 - 2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры, физическая подготовка;
 - 2.2 умение выполнять общеразвивающие упражнения, корригирующие упражнения, прикладные упражнения.
3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:
 - 3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Личностные результаты:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением занятий в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой;
- осознанное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни.

6.Содержание курса внеурочной деятельности

Выбор содержания программы мотивирован тем, что она:

- построена с учётом принципов системности, научности, доступности и преемственности;
- поддерживает и развивает у учащихся мотивацию к школьному обучению;
- способствует развитию коммуникативной и информационной компетенции учащихся;
- обеспечивает условия для реализации практической направленности, учитывает возрастную психологию учащихся;
- сохраняет единое образовательное пространство, предоставляет широкие возможности для реализации.

Содержание программы отражено в следующих разделах:

1. Специальная подготовка (9 часов).

Вводное занятие. Общие правила игр. Техника безопасности. Техника передвижений игрока без мяча (бег, прыжки, остановка, повороты). Упражнения без предметов на месте, с мячами, в движении. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками, изменением направления передвижения, Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения. Прыжки через скакалку в максимальном темпе, бег между фишек, стоек. Эстафеты.

2. Техническая подготовка (19 часов).

Техника владения мячом (удар по неподвижному мячу и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, удары по воротам, отбор мяча). Техника игры вратаря (ловля мяча, отбивание мяча, ввод мяча в игру).

3. Тактическая подготовка (5 часов).

Изучение тактической схемы построения 2-2, 1-2-1. Изучение перестроения из схемы 2-2 в 1-2-1 и наоборот. Изучение розыгрыша стандартных положений (Угловой удар, штрафной удар, удар от ворот, аут). Тактика игры (тактика свободного нападения, нападение в игровых заданиях 1:1, 2:1, 2:2. позиционное нападение без смены позиций игроков, нападение в игровых заданиях 2:1, 3:2. 2:2). Тактика игры (тактика игры позиционной защиты, свободной защиты). Позиционная защита в игровых заданиях 1:1 2:1 2:2.

4. Итоговое занятие (1 час).

Турнир по мини-футболу 2 на 2

В процессе реализации программы спортивный клуб «ВИХРЬ» дети знакомятся с тактическими элементами игры мини-футбол, совершенствуют технические навыки.

7. Тематическое планирование

Четверть	Наименование разделов	Количество часов			«Учение с увлечением»
		всего	теоретических	практических	
Первая	Специальная подготовка	16	В процессе занятий	6	Коррекционные игры для развития способности ориентирования в пространстве; развития тактильной чувствительности, формирования способности вести совместные действия с партнером; активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти; развития мелкой моторики рук; активизации речевой деятельности, способности к звукоподражанию «Найди предмет в зале», «Рука все помнит», «На ощупь», «Поезд» и пр.
	Техническая подготовка			10	

Вторая	Тактическая подготовка	16	16	16	Коррекционные игры для развития способности ориентирования в пространстве; развития тактильной чувствительности, формирования способности вести совместные действия с партнером; активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти; развития мелкой моторики рук; активизации речевой деятельности, способности к звукоподражанию «Догони меня», «Найди предмет в зале», «Рука все помнит», «На ощупь», «Море, берег» и пр.
Третья	Специальная подготовка	20		6	Коррекционные игры для развития способности ориентирования в пространстве; развития тактильной чувствительности, формирования способности вести совместные действия с партнером; активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти; развития мелкой моторики рук; активизации речевой деятельности, способности к звукоподражанию «Пойдешь гулять», «Поезд», «На праздник» и пр. Корригирующие упражнения: расслабление кисти – «стряхнули воду; для мышц туловища «маятник», «косим траву» и пр.
	Техническая подготовка			14	
Четвертая	Тактическая подготовка	16		9	Коррекционные игры для развития способности ориентирования в пространстве; развития тактильной чувствительности, формирования способности вести совместные действия с
	Техническая подготовка			6	
	Итоговое занятие.			1	

					партнером; активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти; развития мелкой моторики рук; активизации речевой деятельности, способности к звукоподражанию «Возьми флажок, «Пойдем в гости», «Беги ко мне», «Догони мяч» и пр.
Итого		68		68	

8. Материально – техническое обеспечение

АРМ учителя: персональный компьютер; проектор, экран настенный, акустическая система (в учебных кабинетах, закрепленных за классами).

Спортивный инвентарь и оборудование:

Мячи футбольные.

Фишки.

Конусы.

Вратарские перчатки.

Скакалки гимнастические.

Палки гимнастические.

Обручи гимнастические.

Стойки под обручи.

Маты гимнастические.

Скамейки гимнастические.

Ребристая доска.

Канат.

Стенка гимнастическая.

9. Учебно-методическое обеспечение

1. Нормативные документы:

1.Кремская, М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с лёгкой и умеренной умственной отсталостью 1-12 классы). - СПб. : Владос Северо-Запад, 2013.

2.Попова, Г.П. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки. - Волгоград: Учитель, 2008.

3.Программы образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью / Л.Б. Баряева, Д.И. Бойков, В.И. Липакова, и др.; под редакцией Л.Б. Баряевой, Н.Н. Яковлевой. – СПб.: ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2011.

4.Программы обучения глубоко умственно отсталых детей (НИИ Дефектологии АПН СССР).-Москва., 1983.

2. Учебники и учебные пособия:

1.Сборник методических рекомендаций по созданию и организации деятельности школьных и студенческих спортивных клубов в структуре образовательных организаций, подведомственных Департаменту образования г. Москвы// Составители: Анисимова М.В., Захаров В.В. – М: 2014 г. – 66 с.

2. Теория и методика физической культуры /под редакцией Ю.Ф. Курмашина. – Москва: Советский спорт, 2003. - 464с.
3. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура /Александр Григорьевич Фурманов, Михаил Борисович Юспа. – Минск: Тесей, 2003. - 528с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для высших учебных заведений–М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
5. Настольная книга учителя физкультуры: Справочное – методическое пособие /Составитель Б.И. Мишин. – М.: ООО «Издательство АСТ»: «Издательство Астрель», 2003. – 526 с.
6. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя/ С.А. Баранцев, Г.В. Береуцин, Г.И. Довгаль. – М.: Просвещение, 1998. – 144 с.
7. Погадаев Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. Москва, издательство Дрофа, 2006.-110с.
8. Гришина А.З. Организационно-управленческие условия развития спортивного клуба: [Текст] / Гиршина А.З. СПб. 2005. - 123с.

10.Календарно-тематическое планирование

№ занятия в году	№ занятия в четверти	Дата		Тема	Коли чество часов	Виды деятельности	Форма
		По плану	По факту				
1 четверть – 16 часов							
Раздел. Специальная подготовка - 6 часов							
1	1	02.09		Вводное занятие: правила мини-футбола и техника безопасности	1	слушают теоретический материал по правилам и безопасности во время занятий, упражнения на разминку и осанку, учебная игра	Беседа: знакомятся с правилами поведения на занятии во время игр. Актуализация имеющихся знаний и опыта. Игры.
2	2	05.09		Основы техники передвижения без мяча	1	беговые упражнения, старты из различных положений с ускорением, учебная игра	Подвижные игры в спортивном зале или на свежем воздухе.
3	3	09.09		Остановка и повороты на месте и в движении	1	упражнения на технику остановки (одно- и двухопорной), повороты корпуса и смена опоры, учебная игра	Подвижные игры в спортивном зале или на свежем воздухе.
4	4	12.09		Прыжки и координационные упражнения	1	прыжки на месте и в движении, прыжки через скакалку в максимальном темпе, учебная игра	
5	5	16.09		Бег с изменением направления и темпа	1	бег среди фишек с изменением темпа (ускорение и замедление), имитация игрового эпизода, учебная игра	
6	6	19.09		Ходьба и бег спиной вперед, боком.	1	координационные упражнения, элементы защитных перемещений спиной вперед, боком, с изменением	

						направления, учебная игра	
Раздел. Техническая подготовка - 10 часов							
7	7	23.09		Техника владения мячом	1	различные манипуляции мячом стоя и в движении, обводка фишек, стоек.	Подвижные игры в спортивном зале или на свежем воздухе.
8	8	26.09		Правильная стойка и положение	1	упражнения без мяча и с мячом на равновесие и устойчивого положения тела при выполнении технических действий	Подвижные игры на свежем воздухе. Разучивание считалок.
9	9	30.09		Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы	1	парные упражнения на пас и точность	Подвижные игры в спортивном зале или на свежем воздухе.
10	10	03.10		Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1	упражнения в парах на движение навстречу мячу и удар в движении	Подвижные игры в спортивном зале или на свежем воздухе.
11	11	07.10		Удар по мячу внешней стороной стопы	1	освоение нестандартного удара на точность и силу	Подвижные игры в спортивном зале или на свежем воздухе.
12	12	10.10		Пас подошвой и носком	1	упражнения на короткую дистанцию, передача с различных позиций	Подвижные игры в спортивном зале.
13	13	14.10		Остановка мяча подошвой	1	упражнения на быстрые остановки и продолжение движения с мячом	
14	14	17.10		Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	работа в парах, остановка после передачи на ход	
15	15	21.10		Остановка мяча грудью и бедром	1	ловля мяча после броска партнера, освоение мягкого приема	
16	16	24.10		Ведение мяча внутренней стороной стопы	1	маневры между фишками, контроль мяча	

2 четверть – 16 часов							
Раздел. Тактическая подготовка- 16 часов							
17	1	07.11		Техника безопасности. Введение в тактику мини-футбола:	1	слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на занятиях (техника безопасности); теоретическое занятие, цели, принципы, схемы просмотр видеофрагментов, обсуждение схем 2-2, 1-2-1	Беседа: правила поведения на занятиях во время игр. Состязания. Подвижные игры.
18	2	11.11		Тактическое построение 2-2	1	построение четверки, отработка взаимодействий в линии, в атаке и обороне	Состязания. Подвижные игры.
19	3	14.11		Тактическое построение 1-2-1	1	особенности и функции игроков, работа в четвёрках, распределение ролей (опорный, фланги, нападающий)	Подвижные игры в спортивном зале.
20	4	18.11		Перестроение из схемы 2-2 в 1-2-1	1	тренировочные игры с перестроением по сигналу	Подвижные игры в спортивном зале.
21	5	21.11		Перестроение из схемы 1-2-1 в 2-2	1	групповые игровые упражнения, смена схем по ходу атаки/обороны, отработка в игре в ходе игры	Подвижные игры в спортивном зале.
22	6	25.11		Тактика свободного нападения:	1	упражнения 3×0, 4×0, отработка открывания под пас движение без мяча, открывания	Подвижные игры в спортивном зале.
23	7	28.11		Нападение в ситуации 1:1	1	игровые дуэли, акцент на дриблинг, финт и завершение атаки	Состязания. Подвижные игры.
24	8	02.12		Нападение в ситуации 2:1	1	взаимодействие, принятие решения, атакующая двоечка против одного защитника, «лишний игрок»	Подвижные игры в спортивном зале.
25	9	05.12		Нападение 2:2	1	командная работа и использование пространства, парные задания, развитие чувства партнёра	

26	10	09.12		Нападение 3:2	1	создание численного преимущества, игровые задания на быстрый выход из обороны в атаку	
27	11	12.12		Позиционное нападение без смены позиций	1	построение атаки из схемы, отработка передач и ударов без ротаций	
28	12	16.12		Позиционное нападение с контролем мяча	1	«атака-развитие-удар», контроль под давлением	
29	13	19.12		Розыгрыш углового удара	1	внутренняя и внешняя подача, построение у ворот, тренировочные розыгрыши — по сигналу	
30	14	23.12		Розыгрыш штрафного удара	1	прямой и разыгранный, упражнения по разным вариантам исполнения: удар, пас, обводка	
31	15	26.12		Удар от ворот	1	ввод мяча в игру по разным маршрутам, тренировочные вводы мяча в движение, длинный и короткий пас	
32	16	30.12		Розыгрыш аута	1	взаимодействие с партнёром, открывание, различные варианты аута, отработка в парах, тройках	
3 четверть – 20 часов							
Раздел. Специальная подготовка - 6 часов							
33	1	13.01		Техника безопасности Комбинированные передвижения без мяча	1	слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на занятиях (техника безопасности); связки движений с чередованием элементов на коротком участке (бег, прыжки, повороты.) учебная игра	Беседа: правила поведения на занятиях во время игр. Состязания. Подвижные игры.
34	2	16.01		Упражнения на стартовую скорость и реакцию	1	старты на сигнал, реакции на зрительные и звуковые команды, учебная игра	Подвижные игры в спортивном зале.
35	3	20.01		Бег по маршрутам с препятствиями	1	навигация и координация, бег «змейкой», слалом, упражнения на	Подвижные игры в спортивном зале.

						ловкость (фишки, стойки.) учебная игра	
36	4	23.01		Основы взаимодействия в парах: перемещение и передача	1	упражнения в парах без мяча и с мячом в движении, учебная игра	
37	5	27.01		Развитие выносливости и скоростно-силовых качеств	1	Круговая тренировка, бег с ускорениями, работа на время, учебная игра	
38	6	30.01		Эстафеты и игровая практика специальных навыков	1	командные эстафеты на скорость, ловкость и скоординированность, игровая разминка, учебная игра	
Раздел. Техническая подготовка - 14 часов							
39	7	03.02		Ведение мяча внешней стороной стопы	1	техника быстрого обводного бега	Эстафеты.
40	8	06.02		Ведение мяча подошвой	1	использование в ограниченном пространстве, имитация смены направления	Эстафеты.
41	9	10.02		Комбинированное ведение мяча	1	имитация игровых ситуаций с защитником, ведение вправо-влево	Эстафеты.
42	10	13.02		простейшие финты	1	изучение одной-двух обманных техник, выполнение в парах	Эстафеты.
43	11	17.02		Удары по воротам с места внутренней стороной стопы	1	удары после остановки мяча на месте	Эстафеты.
44	12	20.02		Удары по воротам в движении	1	удары после ведения, передача и удар в движении	
45	13	24.02		Удары с разных дистанций и углов	1	практика ударов с флангов, из-за пределов штрафной	
46	14	27.02		Открывание под пас и удар по воротам	1	выход на свободное место, удар после паса	
47	15	03.03		Техника отбора мяча – единоборства 1 на 1	1	игровые упражнения в парах, борцы за мяч	

48	16	06.03		Контроль мяча под давлением	1	ведение и отбор мяча в ограниченном пространстве	
49	17	10.03		Защитные действия в технике отбора	1	правильная постановка корпуса, выбор позиции	
50	18	13.03		ведение + удар по воротам	1	упражнения с передачей, ведением и завершением атаки	
51	19	17.03		Комбинации: пас + открывание + удар	1	троечки, «стенки», отыгрыш и выход на удар	
52	20	20.03		Комбинации: пас + открывание + удар	1	троечки, «стенки», отыгрыш и выход на удар	
4 четверть – 16 часов							
Раздел. Тактическая подготовка - 9 часов							
53	1	31.03		Техника безопасности. Основы позиционной защиты	1	-слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на занятиях (техника безопасности); построение и движение, 2×2, 3×3 — защита зоны, держание линии	Беседа: правила поведения на занятиях во время игр. Подвижные игры в спортивном зале или на свежем воздухе.
54	2	03.04		Индивидуальная защита 1:1	1	отбор, позиция, подкат, дуэли с акцентом на правильную позицию и работу корпусом	Подвижные игры в спортивном зале или на свежем воздухе.
55	3	07.04		Групповая защита 2:1	1	отсечение паса, страховка, защитные задания, работа над перекрытием зон	Подвижные игры в спортивном зале или на свежем воздухе.
56	4	10.04		Позиционная защита 2:2	1	координация действий, парная работа в защите, «двойной заслон», смещения	Подвижные игры в спортивном зале или на свежем воздухе.
57	5	14.04		Тактика свободной защиты	1	прессинг, игра по мячу, смена ролей, взаимодействия, переход от пассивной к агрессивной защите	

58	6	17.04		Прессинг на чужой половине поля	1	упражнения 4:4, задание — отбор мяча в 5 секунд	
59	7	21.04		Переход из обороны в атаку	1	Контратака, отработка быстрых переходов, 3×2, 2×1, игра на скорость	
60	8	24.04		Контратака в условиях плотной защиты	1	работа на коротком пространстве, принятие быстрых решений	
61	9	28.04		Контрольная игра с тактическими заданиями	1	игра 5×5 по изученным схемам с заданием на нападение/оборону	
Раздел. Техническая подготовка - 6 часов							
62	10	05.05		Введение в технику вратаря: стойка и перемещение	1	упражнения на перемещение вратаря по воротам, позиционирование	Подвижные игры в спортивном зале или на свежем воздухе.
63	11	08.05		Ловля мяча руками снизу и сверху	1	броски партнера, ловля вратарем из различных положений	Подвижные игры в спортивном зале или на свежем воздухе.
64	12	12.05		Отбивание мяча	1	отбитие мяча ногами и руками, защита от ударов с близкого расстояния	Подвижные игры в спортивном зале или на свежем воздухе.
65	13	15.05		Ввод мяча в игру — бросок рукой	1	тренировка точных бросков на ближнего и дальнего партнера	
66	14	19.05		Игра вратаря ногами	1	преобразование защитника во вратаря, игра "голкипер — защитник"	
67	15	22.05		Техническая игра: применение изученных навыков	1	мини-игры в формате 3×3, 4×4 с акцентом на владение мячом и удары	
Раздел. Итоговое занятие – 1 час							
68	16	26.05		Туринр 2 на 2	1	Участие в турнире	Костюмированные инсценировки.
ИТОГО ПО КУРСУ:				34 часа (1 час в неделю)			

