



НАСТОЛЬНАЯ КНИГА тренера по мини-футболу с детьми с синдромом Дауна



Москва 2019

Пособие издано при поддержке



фонд
обнаженные
сердца



PEPSICO

Введение

Настоящее издание разработано для тренеров по мини-футболу, профессиональная деятельность которых включает в себя работу с детьми с синдромом Дауна. В нем представлены конспекты практических занятий, направленных на техническую и физическую подготовку детей с синдромом Дауна в мини-футболе. Дана характеристика морфофункциональных, психических, физических особенностей детей с синдромом Дауна.

Одной из главных потребностей лиц с ограниченными возможностями здоровья является возможность жить так же, как другие люди, вести обычный образ жизни, и дети с синдромом Дауна не исключение.

В последние годы большое внимание уделяется защите и развитию детей с особыми потребностями, что подразумевает необходимость создания условий для их интеграции в систему современных общественных отношений.

Несомненно, дети с синдромом Дауна, как и дети-инвалиды других нозологий, в процессе вхождения в жизнь социума переживают значительные трудности. Вместе с тем известно, что командные игры успешно стимулируют детей контактировать между собой, решая задачи их социализации.

В силу сложившегося стереотипа об отсутствии навыков командного взаимодействия у людей с синдромом Дауна, в России мало практикуют командные игры среди данной категории инвалидов. Футбол как один из самых популярных видов спорта с ярко выраженной командной направленностью может послужить эффективным средством для разрушения этого стереотипа, тем более что в ряде зарубежных стран он успешно распространяется среди людей с синдромом Дауна. В этой игре ребенку приходится контактировать со своими сверстниками, что помогает не только его психофизическому развитию, но и формированию навыков командного взаимодействия, так необходимого для дальнейшего использования в любом коллективе.

Издание предназначено для тренеров физкультурно-спортивных организаций и коллективов лиц с интеллектуальными нарушениями. Оно специально разработано для того, чтобы сделать доступной информацию о синдроме Дауна и о том, как помочь спортсменам с синдромом Дауна реализовать свой потенциал на футбольном поле и в жизни.

«Настольная книга тренера» будет полезна студентам, аспирантам и преподавателям вузов и факультетов физической культуры, реализующим направление подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» («Адаптивная физическая культура»), слушателям курсов повышения квалификации и программ профессиональной переподготовки в сфере адаптивной физической культуры.

Книга составлена из 18 планов-конспектов занятий и разделена на два блока по возрастным группам: а) 6–10 лет; б) 12+ лет.

Конспекты носят рекомендательный характер, а не представляют собой строгий набор правил, которым стоит неукоснительно следовать. Тем не менее, они построены на реальном практическом опыте, прошли апробацию и продемонстрировали положительный эффект. Тренер вправе менять план занятия в зависимости от различных факторов: размера группы и выделенной для занятия площадки или помещения, наличия инвентаря, количества тренеров/волонтеров, общего уровня подготовки группы, то есть всегда возможна коррекция плана в зависимости от наличия тех или иных условий.

Издание подготовлено в рамках программы «Футбол для детей с синдромом Дауна», реализуемой Благотворительным Фондом «Даунсайд Ап» совместно с Российским государственным социальным университетом (г. Москва) при поддержке Социальной программы «Футбол во имя надежды» FIFA и Благотворительного фонда «Синдром любви».



Содержание

Что такое синдром Дауна?	2
Как говорить о синдроме Дауна?	4
Практические рекомендации по эффективной организации и проведению занятий с детьми с синдромом Дауна в спортивных группах по мини-футболу	5
Особенности работы с людьми с синдромом Дауна на занятиях по мини-футболу	6

Занятия в группе начальной подготовки (6–10 лет)	7
Развитие памяти у детей с синдромом Дауна 6–10 лет на занятиях по мини-футболу	7
Занятие 1	8
Занятие 2	10
Занятие 3	12
Занятие 4	14
Занятие 5	16

Занятия в старшей группе (возраст 12+)	18
Развитие памяти у детей с синдромом Дауна 12+ на занятиях по мини-футболу	19
Занятие 1	20
Развитие вестибулярного аппарата у детей с синдромом Дауна	23
Занятие 1	24
Занятие 2	31
Занятие 3	37
Развитие координации у детей с синдромом Дауна	43
Занятие 1	44
Занятие 2	51
Занятие 3	57
Занятие 4	63
Развитие командного взаимодействия у детей с синдромом Дауна	70
Занятие 1	71
Занятие 2	75
Занятие 3	78
Занятие 4	81
Занятие 5	84

О проекте «Футбол для детей с синдромом Дауна»	88
Отзывы участников проекта	88

Что такое синдром Дауна?

Синдром Дауна — это генетическое отклонение, связанное с наличием в клетках дополнительной хромосомы. Синдром Дауна не болезнь, а генетически обусловленное состояние. Он не передается по наследству, эта генетическая аномалия возникает случайным образом.

Любой человек с синдромом Дауна имеет физические и интеллектуальные особенности, такие люди чаще предрасположены к возникновению проблем со здоровьем. Однако самое главное, что нужно помнить: любой человек с синдромом Дауна — это, прежде всего, человек, со своими преимуществами и недостатками.

Как происходит генетическое отклонение?

Каждая клетка организма обычного человека содержит 46 хромосом, составляющих 23 пары. Процесс размножения клеток в организме связан с очень сложными изменениями, происходящими в клеточном ядре. В результате прямого деления каждая из вновь образовавшихся клеток получает по одной хромосоме из каждой пары, то есть полный набор, содержащий 23 хромосомы. Основу хромосом составляют молекулы ДНК, которые состоят из следующих друг за другом участков — генов. После слияния мужской и женской половых клеток образуется одна клетка, а количество хромосом этой новой оплодотворенной яйцеклетки удваивается и достигает 46, половина из которых принадлежит материнской клетке и половина — отцовской. Организм человека чрезвычайно сложен, и при зарождении новой жизни иногда происходят отклонения. Если хромосомный набор плода отличается от обычного, это влечет за собой определенные последствия. Например, если в оплодотворенной клетке оказывается не 46, а 47 хромосом, поскольку одна из отцовских или материнских хромосом — двадцать первая — не разделилась, а образовала так называемую трисомную зиготу, то возникает трисомия-21, то есть синдром Дауна.

Каковы причины появления синдрома Дауна?

Мы не знаем, что именно становится причиной появления дополнительных копий 21-й хромосомы. Невозможно заранее предположить, появится ли у человека яйцеклетка или сперматозоид с 24-мя хромосомами. В наши дни известно, что с увеличением возраста женщины возрастает риск рождения у нее ребенка с синдромом Дауна, однако причины этого также неизвестны. Следует заметить, что большинство детей с синдромом Дауна все же рождается у женщин в возрасте до 35 лет — просто потому, что чаще рожают молодые женщины.

Наверняка известно только одно: ничьей вины в появлении ребенка с синдромом Дауна нет. Ничего сделанное до или во время беременности не служит причиной возникновения этого генетического сбоя. Дети с синдромом Дауна рождаются у людей любой нации, в любых социальных слоях, во всех странах по всему миру. Это может произойти с любыми людьми, независимо от их возраста, образа жизни, достатка и религиозных воззрений.

Как часто появляется синдром Дауна?

Сколько таких людей живет рядом с нами?

Статистика свидетельствует, что один из 800–1000 детей рождается с синдромом Дауна. Число рождений детей с синдромом Дауна не является постоянной цифрой. Оно зависит от общего числа рождений в каждый конкретный год. В России отсутствует точная статистика количества людей с синдромом Дауна, однако можно предположить, что ежегодно в нашей стране рождается около 2000 таких малышей.

Когда был обнаружен синдром Дауна?

Судя по всему, люди с синдромом Дауна существовали всегда. Однако только в 1866 г. английский доктор Джон Лэнгдон Даун опубликовал четкое и подробное описание этого состояния, и его фамилия стала наименованием этого генетического отклонения.

В 1959 г. профессор Жером Лежен доказал хромосомное происхождение синдрома Дауна, то есть наличие лишней хромосомы. Позже было выявлено, что дополнительный хромосомный материал влияет на физические характеристики человека и вызывает ряд особенностей его развития.

Существует три вида трисомии по хромосоме 21.

- Стандартная трисомия-21, которая встречается чаще всего (около 94 % детей с синдромом Дауна имеют именно такую особенность).
- Транслокационная трисомия-21. Около 4 % новорожденных с синдромом Дауна имеют эту форму генетического отклонения. Примерно три четверти случаев транслокационной формы происходят случайно, как и стандартная трисомия, однако бывают случаи, когда один из родителей является носителем сбалансированной транслокации.
- Мозаичная трисомия-21. Такое явление встречается достаточно редко, только в 2 % случаев. Дети с этим вариантом хромосомного набора наряду с измененными клетками имеют какое-то количество обычных, поэтому признаки, характерные для синдрома Дауна, у таких детей могут быть несколько сглаженными.

Как диагностируется синдром Дауна?

Сразу после рождения ребенка по внешним признакам можно лишь предположить наличие у него синдрома Дауна. Точно определить, есть или нет этот синдром у новорожденного, можно только по результатам анализа крови на кариотип.

Какие особенности могут позволить предположить наличие синдрома Дауна у ребенка?

- Уменьшенная мышечная масса, которая указывает на сниженный мышечный тонус (гипотонию).
- Рост и вес при рождении могут оказаться ниже нормы.
- Уплотненное лицо, плоская переносица, маленький короткий нос.
- Специфический разрез глаз, присутствие эпиканта — складки кожи в углах глаз, такой же, как у представителей монголоидной расы.
- Уменьшенная ротовая полость, что, в свою очередь, создает впечатление слишком большого языка, который не помещается во рту.
- Увеличенный промежуток между первым и вторым пальцами на ногах.
- Широкие кисти с маленькими пальцами, мизинцы часто искривлены и загнуты внутрь, а на ладонке чаще всего бывает одна выраженная поперечная складка.

Имеются ли у людей с синдромом Дауна проблемы со здоровьем?

В наши дни средняя продолжительность жизни людей с синдромом Дауна составляет 60–65 лет, и это, конечно, не предел.

У детей с синдромом Дауна чаще, чем у обычных детей, встречаются следующие медицинские проблемы:

- у 40–50 % детей с синдромом Дауна присутствуют врожденные кардиологические проблемы, причем примерно половина из них требует оперативное вмешательство;

- у многих людей с синдромом Дауна отмечается снижение слуха и зрения, которое требует наблюдения и коррекции;
- примерно у 50 % детей с синдромом Дауна наблюдаются нарушения функции щитовидной железы, как врожденные, так и приобретенные, поэтому ее работа требует ежегодного контроля;
- у большинства детей с синдромом Дауна слабая иммунная система, они часто переносят респираторные заболевания, которые требуют внимательного лечения;
- довольно часто у детей с синдромом Дауна встречаются отклонения в работе желудочно-кишечного тракта.

Благодаря современным медицинским технологиям в наше время все перечисленные медицинские проблемы успешно лечатся. Некоммерческая организация «Благотворительный фонд «Даунсайд Ап» разработала и опубликовала брошюру «Рождение ребенка с синдромом Дауна. В помощь медицинскому персоналу родовспомогательных и детских лечебных учреждений». Брошюра, предназначенная для медицинских работников и родителей, содержит краткие рекомендации, которые помогают вовремя выявить и скорректировать эти заболевания. Кроме того, на сайте Даунсайд Ап размещено множество статей о здоровье и медицинской помощи таким детям.

Как идет развитие ребенка с синдромом Дауна?

Любой человек с синдромом Дауна имеет особенности, обусловленные наличием данного генетического состояния. Дети с синдромом Дауна проходят те же стадии развития, что и их нормативно развивающиеся сверстники, но в более длительные сроки. Они заметно дольше осваивают двигательные навыки; как правило, хорошо понимают обращенную к ним речь, но гораздо позже начинают разговаривать; им сложнее научиться читать, писать и считать; их интеллектуальное развитие также имеет свою специфику.

В наши дни и за рубежом, и в России существуют программы помощи, благодаря которым специалисты оказывают профессиональную поддержку на всех этапах развития и жизни этих людей. Дети и взрослые с синдромом Дауна успешно продолжают обучаться новым навыкам и приобретать жизненно важные компетенции в течение всей своей жизни.

В сочетании с качественным медицинским обслуживанием профессиональная поддержка, направленная на оказание социальной, педагогической и психологической помощи, позволяет детям учиться в школе, общаться и дружить с другими людьми, заниматься спортом, находить работу и делать успехи в профессиональной деятельности, а также принимать решения по поводу своей жизни и будущего.

Как живут люди с синдромом Дауна в наше время?

В прошлом было принято считать, что люди с синдромом Дауна не способны выполнять самые обычные повседневные дела. Но на самом деле в прежние времена им просто редко предоставлялась возможность попробовать приготовить себе пищу, сходить за покупками, убраться в доме, пойти на встречу с друзьями и так далее. Сегодня таких возможностей намного больше, и поэтому люди с синдромом Дауна теперь могут жить полной и разнообразной жизнью. Однако важно понимать, что для того, чтобы каждый человек с синдромом Дауна имел возможность полноценно принимать участие в общественной жизни, предстоит еще очень много работы, направленной на включение таких людей в социум.

Что нас ждет в будущем?

Хочется верить, что качество услуг для людей с синдромом Дауна и дальше будет повышаться, что разнообразие видов деятельности, в которые будут включаться такие люди, будет расти и что постепенно наше общество научится принимать их как равных, а попытки отмахнуться и избегать их уйдут в прошлое.



Как говорить о синдроме Дауна?

Мы приводим здесь некоторые статистические данные и кратко сформулированные факты, которые можно использовать, когда необходимо говорить о синдроме Дауна.

Называя человека с синдромом Дауна «даун», мы подчеркиваем наличие синдрома как главной его характеристики. Правильнее сказать «человек с синдромом Дауна». Это описательный термин, указывающий на то, что у данного человека имеется определенное хромосомное нарушение. Такое словосочетание отодвигает синдром на менее заметное место, делая главный акцент на понятии «человек». Ведь не каждый с синдро-

мом Дауна имеет все характерные для этого синдрома черты. Даже при наличии одной и той же конкретной особенности люди будут отличаться друг от друга, так как проявляться эта особенность может по-разному.

В действительности отличий между людьми с синдромом Дауна гораздо больше, чем сходств. Если мы намерены признать права людей с синдромом Дауна полностью, мы должны признать их индивидуальные особенности.

Мы уверены, что вы разделяете наши взгляды, поэтому, пожалуйста, ознакомьтесь с этой информацией и теми терминами, которые стоит использовать, чтобы не подкреплять мифы о синдроме Дауна, которые зачастую бытуют в обществе.



Факты и цифры

1. Примерно каждый 800-й ребенок в России рождается с синдромом Дауна.
2. Ребенок с синдромом Дауна может родиться в любой семье, это генетическая случайность.
3. Хотя известно и научно доказано, что чем старше женщина, тем выше вероятность рождения у нее ребенка с синдромом Дауна, больше таких детей рождается у молодых женщин просто потому, что они чаще рожают.
4. Синдром Дауна обусловлен наличием дополнительной хромосомы в клетках человека. Это явление возникает совершенно случайным образом.
5. Синдром Дауна — это не болезнь, а генетическое состояние. Люди с синдромом Дауна не «страдают от болезни» и не «страдают синдромом Дауна».
6. Сам по себе синдром Дауна невозможно вылечить. Лечение подлежат только медицинские проблемы (заболевания), которые возникают у человека с синдромом Дауна.
7. Есть заболевания, которые чаще встречаются у людей с синдромом Дауна, чем у обычных людей.
8. В наши дни люди с синдромом Дауна в среднем живут около 60–65 лет.
9. Медикаментозных способов стимуляции развития детей с синдромом Дауна нет. В настоящий момент нет исследований, подтверждающих наличие лечения, способного улучшить развитие детей с синдромом Дауна. Все используемые в нашей стране средства (стимуляторы, БАДы, витамины, аминокислоты) не прошли исследований, подтверждающих не только их пользу, но и безопасность применения у детей.
10. Как и во всем мире, у нас в стране разработаны психолого-педагогические методики занятий и игр, способствующих развитию ребенка с учетом особенностей его развития. Существуют и методики, разработанные специально для детей с синдромом Дауна.
11. Людям с синдромом Дауна действительно труднее обучаться, чем обычным людям. Однако они очень эмоциональны, переживают такие же чувства, как и любой другой человек. Подавляющее большинство людей с синдромом Дауна может ходить и разговаривать, обслуживать себя, читать и писать. Они ходят в школу и общаются с друзьями, осваивают простые профессии, занимаются спортом и ведут насыщенный и почти независимый образ жизни.

Практические рекомендации по эффективной организации и проведению занятий с детьми с синдромом Дауна в спортивных группах по мини-футболу

1. Во время занятия тренеру необходимо использовать как можно больше наглядных демонстраций (показов) того, что требуется от участников тренировки, а также многократно повторять каждое движение или действие.
2. Необходимо включать в тренировочный процесс подвижные игры, особенно в группах для детей младшего возраста. Целесообразно подбирать подвижные игры, направленные не только на развитие быстроты, ловкости, силы и координации, но и на формирование командных навыков взаимодействия, умения работать в коллективе, понимания чувства командного духа.
3. При проведении упражнений на части площадки необходимо обеспечить четкое и наглядное обозначение границ этой части (либо с использованием ярких конусов или фишек, отличных по цветовой гамме от цвета покрытия площадки, либо с помощью волонтеров, которые будут следить за соблюдением границ).
4. Если кто-то из ребят «выпадает» из тренировочного процесса (что бывает достаточно часто), тренеру лучше НЕ стараться заставить его выполнять запланированное упражнение, а дать возможность в течение некоторого времени делать то, что он в данный момент находит для себя интересным, если это не нарушает установленных дисциплинарных правил поведения на площадке и техники безопасности. В таких случаях большую роль играют волонтеры, которые сопровождают ребенка и помогают ему в течение какого-то времени реализовывать его предпочтение, не отвлекая тренера от работы с общей группой. Затем они же помогают ребенку подключиться к работе всей группы.
5. Наказания в работе с данным контингентом обучающихся неприемлемы. В случае каких-то серьезных нарушений техники безопасности порицание ребенку нужно выразить строгим взглядом и четким замечанием «мы так не делаем!» При этом ребенок воспримет сообщение только в том случае, если взрослый, высказывающий порицание, смог привлечь его внимание. Для этого следует приблизиться к ребенку, если он невысок ростом — присесть перед ним на корточки, возможно, взять его за плечи, заглянуть ему в глаза. И только после этого взглядом, мимикой и словами выразить, что его поведение недопустимо. Необходимо помнить, что для тренеров, волонтеров, детей и их родителей занятия мини-футболом — это, прежде всего, приятное времяпрепровождение, а уже потом тренировка.
6. Подбор упражнений должен соответствовать правилу следования от простого к сложному в цикле на месяц. Для старшей группы «12+» они на 70 % должны носить характер командного взаимодействия. Целесообразно выполнять упражнения на освоение технических навыков в двойках, в тройках, а заканчивать тренировку двусторонней игрой.
7. Во время двусторонней игры в игровой процесс должны быть вовлечены не только дети, но также тренеры и волонтеры, поскольку дети с синдромом Дауна хорошо действуют по подражанию, им долгое время бывают необходимы образцы движений и действий. Кроме того, очень ценными и эффективными будут похвала и поощрение детей со стороны взрослых за правильно выполненные технические и командные действия. Не менее важен (во время остановки игры) простой

и понятный детям разбор неправильно выполненных действий. Его тоже полезно сопровождать наглядным показом того, что было сделано неверно.

8. Если во время занятия кто-то из детей в течение какого-то времени не хочет выполнять упражнения, то его присутствие на площадке нецелесообразно, поскольку другие дети могут принять такое поведение за норму. В данном случае ребенка необходимо посадить на скамейку и через некоторое время обратить на него внимание, пригласив снова присоединиться к остальным участникам.

9. После выполнения упражнений или игровых действий, а также после окончания тренировки необходимо проанализировать степень удовлетворенности детей проделанной работой. Тренеры и волонтеры, общаясь с детьми, уточняют, что именно понравилось или не понравилось детям на тренировке, какие упражнения им запомнились лучше всего и какие они хотели бы повторить вновь. Важно, чтобы дети старались сформулировать свою мысль, а не отвечать односложно «да» или «нет».

Особенности работы с людьми с синдромом Дауна на занятиях по мини-футболу

Тренировка команды игроков с синдромом Дауна может значительно отличаться от тренировки других игроков. Тем не менее, это не означает, что придется отказаться от привычных для вас схем тренировок. По-прежнему крайне важно преподать игрокам с синдромом Дауна основы футбола, технику и тактику.

Вместо того чтобы менять свой подход к преподаванию, технике и планированию тренировок при работе с людьми с синдромом Дауна, тренеру стоит обратить внимание на особенности, отличия, характерные для таких игроков, и адаптировать методы обучения в соответствии с этими особенностями для достижения большей эффективности тренировок.

Перечисленные здесь ситуации, конечно, не исчерпывают спектр возможных, но тренер с большой долей вероятности может столкнуться со следующими особенностями.

Кратковременная память

Проблема: многие игроки с синдромом Дауна имеют недостаточный объем оперативной памяти и, хотя они в итоге осва-

ивают навык, первое время им может быть трудно запоминать большой объем информации.

Решение: начните с одной главной идеи или указания вместо нескольких. Это даст возможность игрокам ухватить мысль и усвоить нужную информацию. Множество требований сразу могут запутать игрока с синдромом Дауна, и он упустит ключевые шаги. Но если при обучении выдавать информацию шаг за шагом, игроки скорее запомнят правильный порядок и освоят навык в полной мере.

Изменения или порядок действий

Проблема: некоторым игрокам сложно воспринимать изменения или усложнения в любом из занятий. Это особенно заметно, если порядок действий сложный или включает в себя несколько изменений. Довольно часто эти изменения остаются незамеченными частью игроков из группы, которые продолжают выполнять действия из предыдущей комбинации.

Решение: для того, чтобы избежать путаницы, рекомендуется усложнять задачи постепенно, продвигаясь маленькими шагами, будь то постановка отдельных задач или полное изменение правил игры. В любом случае, действуют одинаковые принципы, но, чтобы подчеркнуть и однозначно определить происходящие перемены, нужно изменить окружение и характер игры. Со временем это принесет свои плоды, так как игроки постепенно привыкнут получать указания таким образом.

Многообразие способностей в группе

Проблема: вы, должно быть, заметили, что в каждой новой группе очень большой разброс по способностям к футболу. Причиной этого могут быть различия в физическом и ментальном развитии, или просто тот факт, что кто-то уже давно занимается футболом, а кто-то только начал.

Решение: в данной ситуации занятие должно быть достаточно базовым, чтобы учесть потребности каждого игрока, пришедшего на тренировку. Не должно возникать ситуаций, когда кто-то не может принять участие в текущей активности, или тренировка не дает возможностей для роста игрока. Для более продвинутых игроков меняйте условия выполнения упражнения, повышая уровень сложности, например, сделайте упор на другой ноге, ограничьте зону игры или добавьте дополнительное действие, например, подбросить мяч.



Занятия в группе начальной подготовки (6–10 лет)

В группе начальной подготовки (6–10 лет) акцент сделан на развитие памяти и технических навыков у детей с синдромом Дауна, занимающихся мини-футболом. Это вызвано тем, что одной из проблем детей с синдромом Дауна является малый объем оперативной памяти, и хотя они в итоге осваивают навык, первое время им бывает трудно запомнить информацию.

Развитие памяти у детей с синдромом Дауна 6–10 лет на занятиях мини-футболом

Общие рекомендации по проведению занятий

Возраст участников: 6–10 лет.

Количество занимающихся: 10–12 чел.

Продолжительность: 60 мин.

Цель: развитие памяти у детей с синдромом Дауна на занятиях мини-футболом.

Задачи:

- развитие зрительной, слуховой памяти;
- улучшение внимания;
- формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

Методы обучения:

- словесный — объяснение упражнения;
- наглядный — показ упражнения;
- практический — выполнение упражнений.

Количество тренеров, волонтеров:

5–6 (один тренер/волонтер на двоих занимающихся).

Инвентарь:

- мячи футбольные — по числу занимающихся;
- манишки двух цветов — по числу занимающихся;
- фишки, по цвету отличающиеся от цвета покрытия в зале, в количестве 30 штук;
- два гимнастических обруча в цвет фишек.

Требования к безопасности:

- проверить состояние места занятий;
- проверить готовность учащихся к занятиям.

После каждого занятия подойти к родителям и рассказать о достижениях их детей.

Указать на часто допускаемые ошибки при выполнении упражнений, предложить способы их устранения.

Выдать домашнее задание на развитие памяти ребенка.



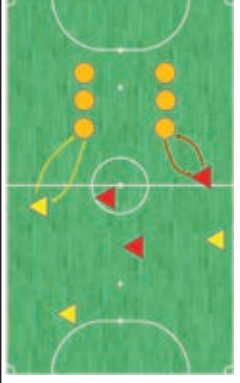
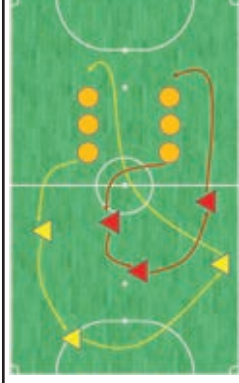
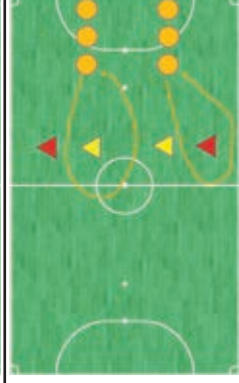
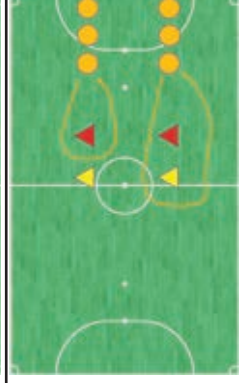
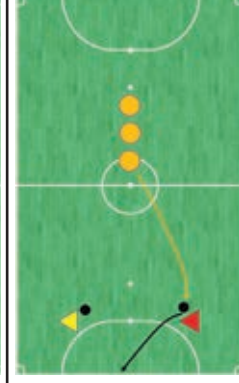
Занятие №1




Условные обозначения:



ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (15 мин.)			
Название упражнения	Дозировка	Содержание	Графическое изображение
Построение	1 мин.	Построение в центре площадки в круг, лицом в центр, для выполнения разминки	
Общеразвивающие упражнения: 1. Наклоны головы	3–4 раза	И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — наклон влево; 2 — вправо; 3 — назад; 4 — вниз вперед	
2. Одновременные вращения в плечевых суставах	3 раза	И. п. — стойка ноги врозь, руки к плечам. 1–2 — вращения вперед; 3–4 — вращения назад	
3. Одновременные вращения в лучезапястных суставах	4 раза	И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. 1–2 — вращения вперед; 3–4 — вращения назад	
4. Повороты туловища	3–4 раза	И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — поворот вправо; 2 — и. п.; 3 — поворот влево; 4 — и. п.	
5. Упражнение «Цапля»	3–4 раза	И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — согнуть правую ногу вперед, обхватить колено руками и подтянуть к груди; 2 — и. п.; 3–4 — то же другой ногой	
6. Ходьба на пятках	2–3 мин.	И. п. — основная стойка, руки на поясе. Ходьба на пятках	
		Организационно-методические указания	
		Интервал — вытянутые руки, проводящий — в окружности	
		При наклоне головы в стороны стремиться коснуться ухом плеча, при наклоне назад — посмотреть вверх, при наклоне вниз — коснуться подбородком груди	
		Темп умеренный. Локти «рисуют» большие круги. Кисти «приклеены» к плечам	
		Руки не опускать, тянуться ими к плечам рядом стоящих детей. «Рисуем» кистями большие круги	
		Темп быстрый. При повороте постараться посмотреть себе за спину	
		Спина прямая. Смотрим вперед, стоим, как цапля. Бедро «приклеить» к груди	
		Движение по кругу, меня направление движения по команде. Представьте, что идете по глине, и за вами остаются круглые следы от пяток. Спина прямая, тянемся к небу!	


ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (40 мин.)





1. «Гонка-1»	2-3 раза	<p>Перед средней линией выстроены команды в две колонны. У каждой команды — жилеты одного цвета с фишками, которые до начала игры разбросаны за средней линией на другой половине площадки. Рядом с командами лежат гимнастические обручи цвета команды. Задача игрока — взять фишку своего цвета и перенести ее в обруч команды. После пересечения игроком центральной линии к заданию приступает следующий игрок команды. Побеждает команда, первой сложившая все фишки своего цвета в обруч</p>		<p>Следить за тем, чтобы ребенок брал только одну фишку. Деление на команды по расцвету на 1 — 2. Начало по свистку. Если взята фишка не «своего» цвета, то она возвращается на поле, а игрок повторяет задание</p>
2. «Гонка-2»	2-3 раза	<p>То же. Игрок, собравший все фишки, встает в конец своей колонны</p>		
3. «Поход»	2 раза	<p>Построение то же, но у лицевой линии. На средней линии перед каждой командой установлены фишки двух цветов. Ведущий показывает игрокам фишку одного из этих цветов. Игроки должны выполнить ведение мяча до фишки указанного цвета, обвести ее и вернуться в конец своей команды. Возвращаясь назад, игрок передает мяч, останавливая его подошвой перед партнером</p>		<p>Следить за фишкой, к которой направляется ребенок. Если он ошибся, то указать ему на ошибку. Также следить за технически правильным выполнением задания</p>
4. «Ведение вслепую»	3-4 раза	<p>Построение то же. Фишки двух цветов расположены одна перед другой на расстоянии 5-10 шагов друг от друга и от команд. Задача: ведение мяча спиной вперед до фишки, цвет которой определяет ведущий, обвести ее и вернуться в конец своей колонны</p>		<p>Следить за качеством выполнения упражнений и выбором фишки</p>
5. «Прямо в цель»	3-4 раза	<p>Построение в одну колонну за средней линией, в центре зала. Фишки двух цветов располагаются на углах штрафной площадки, рядом с каждой — футбольный мяч. Ведущий показывает фишку определенного цвета. Игрок, стоящий первым в колонне, должен подбежать к фишке такого же цвета и выполнить удар по мячу</p>		<p>Следить за техникой удара, а также за выбором фишки. Игрок, забивший гол, получает бонусное очко</p>
Игра в мини-футбол	10-15 мин.	Игра в мини-футбол		Следить за соблюдением правил игры

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (40 мин.)			
1. «Ураган»	3–4 раза	И. п. — построение в колонну в центре зала. Ставим фишки двух цветов по бокам штрафной зоны, рядом с каждой — мяч. Задача детей: выбрать правильную сторону, подбежать к фишке и выполнить удар по воротам	 <p>Задача: указать цвет фишки. Следить за качеством выполнения упражнения. Ребенок может выбрать любую фишку соответствующего цвета</p>
2. «Точка»	2–3 раза	И. п. — построение в две колонны в центре зала. Тренер — на середине между воротами и центром площадки, по бокам расставить по одной фишке разных цветов и поставить мяч справа — слева у любой фишки, затем убрать мяч за спину. Задача детей: запомнить, где стоял мяч, после выполнения введение мяча до того места и остановить мяч	 <p>Если ребенок затрудняется, то еще раз кладем мяч на то же место, чтобы он мог увидеть и выполнить упражнение</p>
3. «Змейка»	4–6 раз	И. п. — построение в две колонны с мячами в центре зала. Задача волонтера: расставить фишки двух цветов в шахматном порядке и указать комбинацию из цветов фишек (например: желтая-красная-красная). Задача детей: обвести фишки названной комбинации и вернуться в конец колонны	 <p>Лучше начинать с легких комбинаций (например: красная-красная-красная), а в дальнейшем можно добавлять количество названных цветов. Мяч передать партнеру, стоящему первым в колонне. Нужно помнить, что цвет фишек должен отличаться от цвета покрытия пола в зале</p>
Игра в мини-футбол	10–15 мин.	Разделить детей на две команды и провести двустороннюю игру	Следить за соблюдением правил игры
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (5 мин.)			
Построение в круг	5 мин.	Подведение итогов занятия	Похвалить за активную работу и старательность, отметить успехи и ошибки каждого занимающегося, дать домашнее задание

Уборка инвентаря (тренеры и волонтеры)

Занятие №3


ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (15 мин.)				
Название упражнения	Дозировка	Содержание	Графическое изображение	Организационно-методические указания
Построение	1 мин.	Построение в центре площадки в круг, лицом в центр, для выполнения разминки		Интервал — вытянутые руки, проводящий — в окружности
Общеразвивающие упражнения: 1. Вращения головой	3–4 раза	И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1–4 — вращения головой вправо; 5–6 — то же влево		Следить за амплитудой движения. Темп равномерный
2. Повороты головы	3 раза	И. п. — стойка ноги врозь. 1 — поворот головы вправо; 2 — и. п.; 3 — поворот головы влево; 4 — и. п.		Тянемся подбородком к плечам
3. Поднимание плеч	4 раза	И. п. — стойка ноги врозь, руки вниз. 1 — плечи поднять; 2 — и. п.		Тянем плечи как можно выше
4. Круговые движения плечами	4 раза	И. п. — стойка ноги врозь, руки вниз. 1–4 — одновременные движения плечами вперед; 5–8 — то же назад		Выполнять в среднем темпе, сохраняя амплитуду движения
5. Наклоны вперед-вниз	5–6 раз	И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — наклон к левой ноге; 2 — наклон вперед; 3 — наклон к правой ноге; 4 — и. п.		Ноги прямые, колени не сгибать, руками коснуться носков, пола
6. Вращения в коленных суставах	3–4 раза	И. п. — полуприсед, руки на коленном суставе. 1–4 — вращения влево; 5–8 — то же вправо		Колени «рисуют» ровный круг, плечи на месте. Темп умеренный. Выполнять под счет

7. Игра «Руки»	2–3 мин.	Играющие (стоя или сидя) образуют круг, выбирают водящего, который встает внутри круга. Он передвигается по кругу, останавливается напротив одного из игроков и громко произносит: «Руки!» Игрок команды не выполняет, ее выполняют игроки справа и слева от него. Игрок, допустивший ошибку, меняется с ведущим		Интервал — вытянутые руки. Игра проходит в быстром темпе. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (40 мин.)				
1. «Клад»	5–7 мин.	И. п. — в две колонны у боковой линии. Назначаем цвет колонне. Задача тренера/волонтера: положить фишку в любое место зала, попросить, чтобы ребенок запомнил место, и после подтверждения убрать фишку. Задача ребенка: дойти до места, где лежала фишка		Если мы видим, что ребенок затрудняется, то мы еще раз кладем фишку. Выигрывает та колонна, чьи игроки затратили меньше времени на поиски клада
2. «Поиск Клада»	5–7 мин.	И. п. — в две колонны у боковой линии. Назначаем цвет колонне. Задача тренера/волонтера: положить фишку в любое место зала, попросить, чтобы ребенок запомнил место, и после подтверждения убрать фишку. Задача ребенка: дойти до места, где лежала фишка		
3. «Напарники»	10 мин.	И. п. — в одну колонну у лицевой линии. Задача тренера/волонтера: показать фишку определенного цвета. Задача ребенка: добежать до фишки того же цвета и выполнить передачу напарнику (одетого в манишку этого же цвета)		Просим ребенка назвать цвет показанной ему фишки, если ребенок затрудняется, проговариваем вместе с ним, также просим указать сторону, которую он выбрал, если ответ верный, то хвалим ребенка, если нет, то объясняем ему, в чем его ошибка. Волонтеры следят за выполнением правил игры, оказывают помощь при ошибках
4. «Попади в цель»	10 мин.	И. п. — в одну колонну у лицевой линии. Задача тренера/волонтера: показать фишку. Задача ребенка: добежать до фишки того же цвета и выполнить удар между фишками этого цвета		
Игра в мини-футбол	10 мин.	Разделить детей на две команды, выдать манишки разных цветов		Тренеры и волонтеры следят за соблюдением правил игры
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (5 мин.)				
Построение в круг	5 мин.	Подведение итогов занятия		Похвалить за активную работу и старательность, отметить успехи и ошибки каждого занимающегося. Дать домашнее задание


Уборка инвентаря (тренеры и волонтеры)



Занятие №4

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (15 мин.)

Название упражнения	Дозировка	Содержание	Графическое изображение	Организационно-методические указания
Построение	1 мин.	Построение в центре площадки в круг, лицом в центр для выполнения разминки		Интервал — вытянутые руки, проводящий — в окружности
Общеразвивающие упражнения: 1. Повороты головы	4-5 раз	И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — поворот головы вправо; 2 — и. п.; 3 — поворот головы влево; 4 — и. п.		При повороте головы стремиться коснуться подбородком плеча
2. Вращения в плечевых суставах	4 раза	И. п. — стойка ноги врозь, кисти к плечам. 1-2 — вращения рук вперед; 3-4 — назад		Локти «рисуют» большие круги. Кисти «приклеены» к плечам. Темп умеренный
3. Повороты туловища	4 раза	И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо; 2 — и. п.; 3 — поворот туловища влево; 4 — и. п.		При повороте туловища ноги остаются на месте. Темп умеренный
4. Вращения тазом	4 раза	И. п. — стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-4 — вращения в левую сторону; 5-8 — то же в правую сторону		При вращении плечи остаются на месте. Выполнять по большей амплитуде. Темп умеренный


ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (40 мин.)

1. «Сокровище»	2-3 раза	Построение в две колонны в центре зала. Раскладываем фишки 4-6 цветов (по 2 фишки одного цвета) на одной половине поля. Задача тренера/волонтера: назвать 3 цвета. Задача детей: как можно меньше времени затратить на сбор фишек названных цветов		Построение в шеренгу. Расчет на 1 — 2. Построение в две колонны. Подготовить 24 фишки разных цветов, при наличии двух фишек одного цвета. Следить, чтобы были собраны те фишки, которые были названы. Упражнение выполняется на скорость
----------------	----------	---	--	--

2. «Зеркало»	4–6 раз	<p>Построение в одну колонну в центре зала. 6 фишек (по 2 фишки каждого цвета) стоят параллельно друг другу, рядом с фишкой находится мяч. Задача тренера/волонтера: назвать комбинацию из цветов фишек: желтая-красная-синяя. Задача ребенка: поочередно согласно названной комбинации подбегать к фишкам и (с помощью мяча на фишке) выбить мяч того же цвета</p>		<p>При неправильном выборе цвета фишки указать игроку на ошибку. Следить за тем, чтобы ребенок выбивал мячи, соответствующие цвету фишек</p>
3. «Пушка»	3–5 раз	<p>Построение в одну колонну в центре зала. Расставляем фишки двух цветов (красные и желтые), рядом с ними кладем по мячу. Задача тренера/волонтера: назвать цвет. Задача ребенка: подбегать к нужной фишке и выполнить удар в соответствующие ворота</p>		<p>Указать, что большие ворота относятся к красной фишке, а маленькие — к желтой. Следить за правильным выбором фишки и за техникой выполнения удара</p>
Игра в мини-футбол	10–15 мин.			<p>Построение в шеренгу, расчет на 1 — 2. Следить за соблюдением правил игры</p>
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (5 мин.)				
Построение в круг	5 мин.	Подведение итогов занятия		<p>Похвалить за активную работу и старательность, отметить успехи и ошибки каждого занимающегося</p>

Уборка инвентаря (тренеры и волонтеры)

Занятие №5

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (15 мин.)			
Название упражнения	Дозировка	Содержание	Графическое изображение
Построение	3 мин.	Построение в центре площадки в круг, лицом в центр. Объяснение задач занятия	
Общеразвивающие упражнения: 1. Наклоны головы	1,5 мин.	И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — наклон головы вперед; 2 — и. п.; 3 — наклон головы назад; 4 — и. п.	Стараться достать подбородком до груди, при наклоне назад — посмотреть вверх
2. Наклоны головы	1,5 мин.	И. п. — та же. 1 — наклон головы влево; 2 — и. п.; 3 — наклон головы вправо; 4 — и. п.	При наклоне в стороны стремиться коснуться ухом плеча. Волонтеры помогают занимающимся
3. Круговые движения	2 мин.	И. п. — ноги на ширине плеч, руки вниз. 1–8 — круговые движения попеременно в плечевых суставах, вперед; 1–8 — то же назад	Выполнять с большой амплитудой, темп умеренный. Волонтеры помогают занимающимся, следят за амплитудой и правильностью выполнения движений
4. Наклоны в сторону	1 мин.	И. п. — стойка ноги врозь, левая рука вверх, правая на поясе. 1–4 — наклон туловища в правую сторону. И. п. — та же, правая рука вверх, левая на поясе. 5–8 — наклон туловища в левую сторону	Ноги прямые, выполнять наклон как можно ниже
5. «Мельница»	2 мин.	И. п. — наклон прогнувшись, руки в стороны. 1 — махи правой рукой; 2 — левой рукой	Попеременные махи руками — правой и левой. Смотреть прямо перед собой
6. Вращения в коленных суставах	1 мин.	И. п. — полуприсед, руки на коленных суставах. 1–4 — круговые вращения коленными суставами влево; 5–8 — то же, вправо	При выполнении упражнения таз остается на месте

7. Круговые движения в голеностопных суставах	1 мин.	И. п. — правая нога сзади на носке, руки на поясе. 1–4 — внутрь; 5–8 — наружу. И. п. — ноги врозь, левая на носке сзади, руки на поясе. 1–4 — внутрь; 5–8 — наружу		Выполнять с большой амплитудой. Темп умеренный. То же
8. Выпады	2 мин.	И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1–4 — выпад правой, руки на коленном суставе; 5–8 — то же другой ногой		Угол в коленном суставе 90°, сзади стоящая нога прямая. Со временем, когда занимающиеся освоят упражнение — менять положение ног прыжком
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (40 мин.)				
1. «Близнец»	10 мин.	Построение в колонну у лицевой линии. У штрафной зоны ставим фишки двух цветов. Рядом с фишкой находится мяч, дальше ставим двух волонтеров (цвета фишки и манишки в команде должны совпадать). Задача тренера/волонтера: показать цвет фишки. Задача ребенка: подбежать к нужной фишке и выполнить передачу волонтеру, одетому в манишку того же цвета		По команде «В одну колонну становись!» выполнить построение. Цвет фишек — красный и желтый. Волонтеры находятся от фишки на расстоянии двух метров. Следить за выбором цвета фишки, а также за техникой передачи мяча
2. «Другая сторона»	10 мин.	Игроки с мячами в центре зала. Ворота поделены на две части — красного и желтого цвета. Задача тренера/волонтера: показать игрокам цвет. Задача ребенка: выполнить ведение мяча до штрафной зоны и выполнить удар по воротам противоположного цвета (если мы назвали красный цвет, то удар должен быть нанесен в часть ворот желтого цвета и наоборот)		Следить за правильностью выбора цвета, а также за техникой удара
3. «Зигзаг»	10 мин.	Построение с мячами в одну колонну у лицевой линии. Расставлем ступенчато ворота на площадке: в начале, в середине и в конце. У боковых линий ворот параллельно друг другу кладем по фишке разных цветов. Задача тренера/волонтера: назвать комбинацию из трех фишек (например: красный-желтый-желтый). Задача ребенка: выполнить ведение до фишек названных цветов и, подходя к каждой фишке, выполнить удар по воротам		Следить за правильностью выбора фишки. Если ребенок испытывает затруднения, то повторить комбинацию еще раз. Темп упражнения средний
Игра в мини-футбол	10 мин.	Разделить детей на две команды, выдать манишки разных цветов		Тренеры и волонтеры следят за соблюдением правил игры
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (5 мин.)				
Построение в круг	5 мин.	Подведение итогов занятия		Похвалить за активную работу и старательность, отметить успехи и ошибки каждого занимающегося

Уборка инвентаря (тренеры и волонтеры)

Занятия в старшей группе (возраст 12+)

В группе 12+ занятия направлены на развитие памяти, вестибулярного аппарата, координации и на формирование навыков командного взаимодействия. Мини-футбол — игра командная, поэтому очень важно на занятиях подбирать упражнения, направленные на сплочение коллектива, формирование чувства локтя и взаимовыручки. Дети с синдромом Дауна должны понимать, что на футбольной площадке они один коллектив и выполняют общую задачу.



Развитие памяти у детей с синдромом Дауна в возрасте 12+ на занятиях мини-футболом

Общие рекомендации по проведению занятий

Возраст участников: 12+ лет.

Количество занимающихся: 10–12 чел.

Продолжительность: 60 мин.

Задачи:

- развитие зрительной, слуховой памяти;
- улучшение внимания;
- формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

Методы обучения:

- словесный — объяснение упражнения;
- наглядный — показ упражнения;
- практический — выполнение упражнений.

Количество тренеров, волонтеров: 5–6 (один тренер/волонтер на двоих занимающихся).

Необходимый инвентарь:

- мячи футбольные — по числу занимающихся;
- манишки двух цветов — по числу занимающихся;
- фишки, по цвету отличающиеся от цвета покрытия в зале, в количестве 30 штук;
- два гимнастических обруча в цвет фишек.

Требования к безопасности на занятиях:

- строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания тренера и волонтеров;
- все занимающиеся должны быть в спортивной форме и обуви;
- тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами игры футбола;
- занятия проводятся под руководством тренера-преподавателя;
- во время проведения занятия на футбольной площадке не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм.

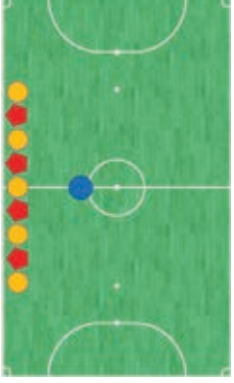
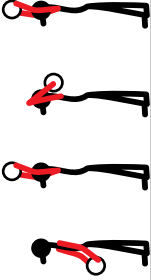
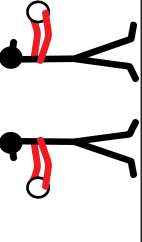
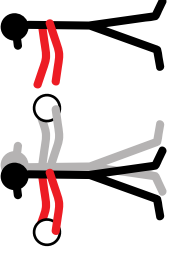
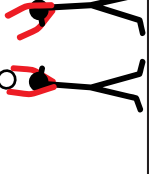
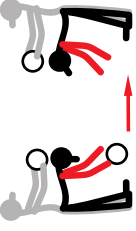
После занятия подойти к родителям и рассказать о достижениях их детей. Указать на часто допускаемые ошибки при выполнении упражнений. Предложить способы их устранения. Выдать домашнее задание на развитие памяти ребенка.

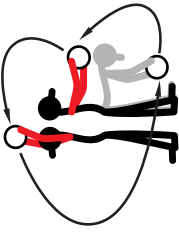
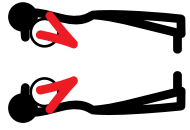
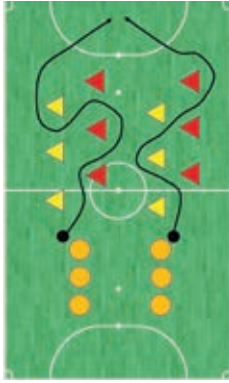




Занятие №1

Условные обозначения:

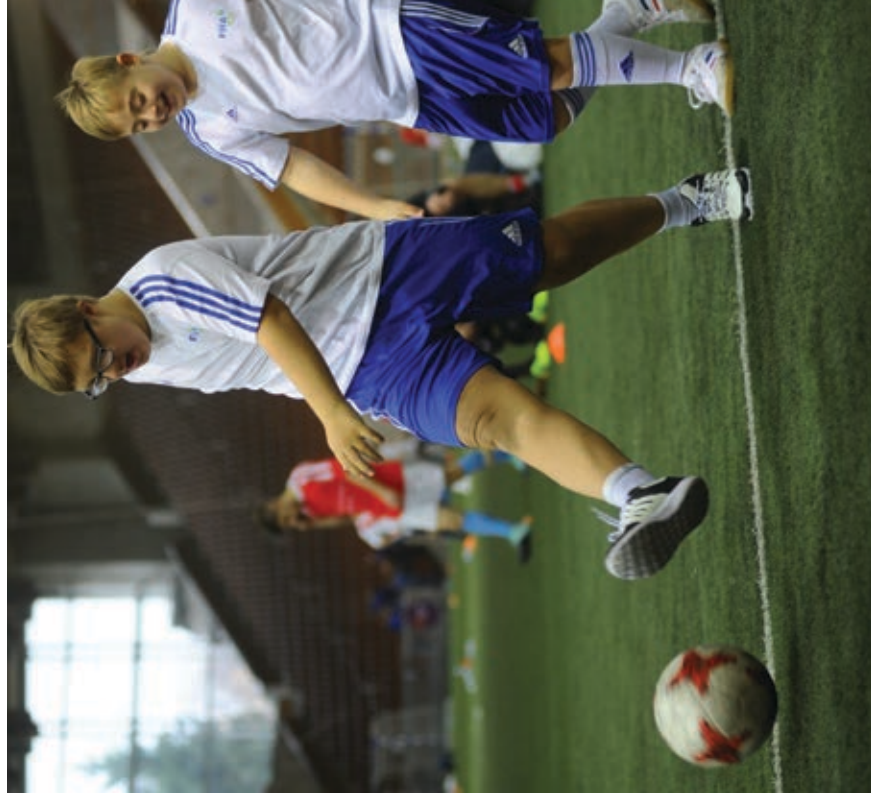
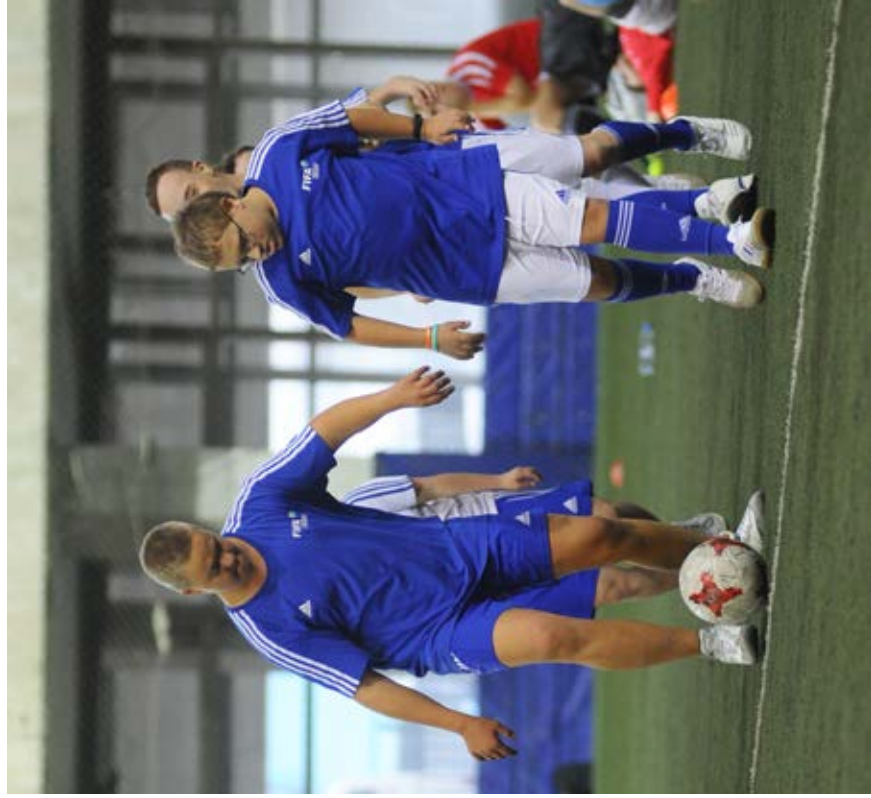


ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (15 мин.)				
Название упражнения	Дозировка	Содержание	Графическое изображение	
Построение	1 мин.	Построение в одну шеренгу. Приветствие		Организационно-методические указания Волонтеры встают между занимающимися
1. Упражнение с мячом	1,5 мин.	И. п. — стойка ноги врозь, руки с мячом внизу. 1 — мяч вверх; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вверх; 4 — и. п.		Упражнение выполняется по команде и под счет преподавателя, а начинается с его команд: «Исходное положение приняты! Упражнение начинай!»
2. Упражнение с мячом. «Скручивание»	1,5 мин.	И. п. — стойка ноги врозь, руки с мячом впереди. 1 — поворот вправо; 2 — и. п.; 3 — поворот влево; 4 — и. п.		Ноги на месте, руки прямые. Скручивание максимальное
3. Упражнение с мячом в парах	2 мин.	И. п. — стойка ноги врозь, спиной друг к другу, мяч впереди. 1 — поворот вправо, передача мяча; 2 — поворот влево, вторые принимают мяч; 3 — поворот вправо, вторые передают мяч; 4 — поворот влево, первые принимают мяч		Построение в две шеренги, спиной друг к другу, мяч у первых, интервал — вытянутые руки. Передача мяча в парах, темп умеренный, спина прямая, мяч передавать точно из рук в руки
4. Упражнение с мячом. Передача двумя руками	2,5 мин.	И. п. — стоя боком друг к другу, мяч у первых вверху. 1 — наклон вперед, передача мяча; 2 — и. п., мяч у вторых; 3-4 — поворот кругом; 5-8 — то же в другую сторону		Интервал — два шага, поворот через левое плечо. Передача мяча двумя руками. Темп умеренный
5. Упражнение с мячом. Перекаты	2,5 мин.	И. п. — стоя лицом друг к другу (дистанция 3 шага), мяч у первых. 1 — наклон вперед, перекаат мяча вторым; 2 — и. п., мяч у вторых; 3-4 — то же		Ноги шире. Перекаат мяча по прямой линии напарнику

6. Упражнение с мячом. Передачи в парах	2 мин.	И. п. — стойка ноги врозь (широкая), спиной друг к другу, мяч у первых вверх. 1 — наклон вниз; 2 — перекач мяча; 3 — передача мяча верхом. 4 — и. п.		Расстояние между игроками — один шаг. Упражнение выполняется под счет
7. Упражнение с мячом	2 мин.	И. п. — основная стойка, лицом друг к другу, мяч в руках прижат к груди. 1—4 — прыжки вправо; 5—8 — прыжки влево		Прыжки выполняются одновременно, по 4 прыжка в каждую сторону
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (40 мин.)				
1. Удары по воротам из заданных точек	7 мин.	И. п. — две колонны на одной половине зала. Перед занимающимися расположены фишки в шахматном порядке. Проводящий называет комбинацию из цветов фишек (например: красный—красный—желтый). Занимающийся должен обвести две красных фишки, одну желтую и выполнить удар по воротам		Параллельно друг другу. Следить за правильностью выполнения упражнения. Вначале можно давать простые задания, используя один цвет (красный—красный), постепенно усложняя их
2. Удары по воротам из заданных точек	10 мин.	И. п. — две колонны на противоположных сторонах зала. Проводящий встает напротив колонны. Слева и справа от него находятся фишки разных цветов (по одной фишке с каждой стороны). Проводящий устанавливает мяч с любой из сторон от фишки на некоторое время, потом убирает его. Задача занимающегося — довести мяч до того места, где он был установлен проводящим, и выполнить удар по воротам		Параллельно друг другу. Следить за правильностью определения места нахождения мяча, техникой выполнения его ведения. Темп средний. Менять стороны установки мяча
3. Удары по воротам из разных зон	10 мин.	И. п. — колонна на линии ворот. Игровая площадка поделена на 3 зоны. В каждой зоне стоит проводящий с мячом, в 3-й зоне — два проводящих. Игрок по команде начинает движение к первой зоне, ему набрасывают мяч с правой стороны. Задача игрока: принять мяч и сделать пас проводящему, продолжая движение ко второй зоне. Во второй зоне игроку набрасывают мяч слева, задание то же. В третьей зоне игрок должен нанести удар в ворота по мячу, находящемуся по центру. Двое проводящих (слева и справа) поочередно накидывают мячи, которые также нужно забить в ворота		Темп средний. Следить за соблюдением правил упражнения. В 3-й зоне вначале использовать лишь мяч по центру, затем усложнить упражнение двумя пасами и ударами по воротам

Игра в мини-футбол	13 мин.	Дети делятся на две примерно равные по силам команды. Учитель/тренер с помощниками играют вместе с детьми		Занимающиеся делятся на две команды. Задача тренеров и волонтеров — следить за соблюдением правил игры
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (5 мин.)				
Построение в круг	5 мин.	Подведение итогов занятия		Сделать акцент на достижениях детей, обратить внимание, над чем стоит поработать, похвалить детей, дать домашнее задание

Уборка инвентаря (тренеры и волонтеры)



Развитие вестибулярного аппарата у детей с синдромом Дауна в возрасте 12+ на занятиях мини-футболом

Общие рекомендации по проведению занятий

Возраст участников: 12+ лет.

Количество занимающихся — 10–12 чел.

Продолжительность: 60 мин.

Методы обучения:

- словесный — объяснение упражнения;
- наглядный — показ упражнения;
- практический — выполнение упражнений.

Количество тренеров, волонтеров: 8 человек.

Необходимый инвентарь:

- мячи футбольные (по числу занимающихся);
- фишки, по цвету отличающиеся от цвета покрытия в зале, в количестве 30 штук;
- манишки двух цветов (по числу занимающихся).

Требования к безопасности на занятиях:

- строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания тренера и волонтеров;
- все занимающиеся должны быть в спортивной форме и обуви;
- тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами игры футбола;
- занятия проводятся под руководством тренера-преподавателя;
- во время проведения занятия на футбольной площадке не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм.

После занятия подойти к родителям и рассказать о достижениях их детей. Указать на часто допускаемые ошибки при выполнении упражнений. Предложить способы их решения. Выяснить режим двигательной активности ребенка в течение дня, какие спортивные занятия он еще посещает. Выдать домашнее задание для развития координационных способностей ребенка.



Занятие №1

Задачи:

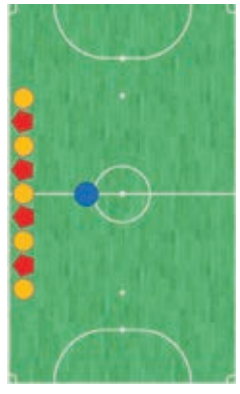
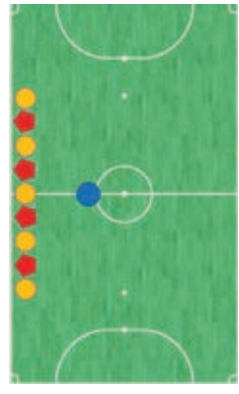
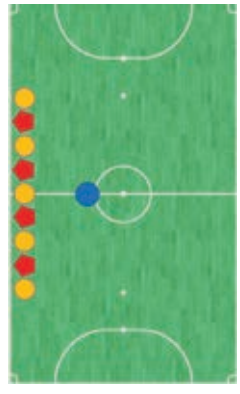

1. Определить наиболее эффективные средства и методы развития вестибулярного аппарата у детей с синдромом Дауна
2. Развивать вестибулярный аппарат

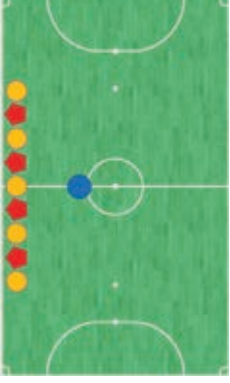
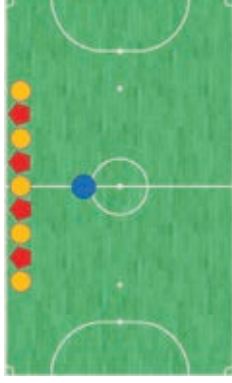
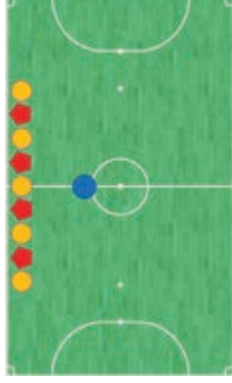
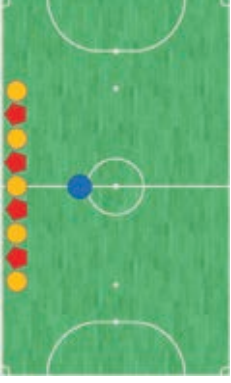
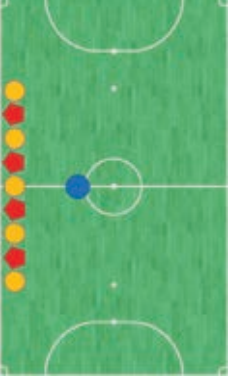
Условные обозначения:




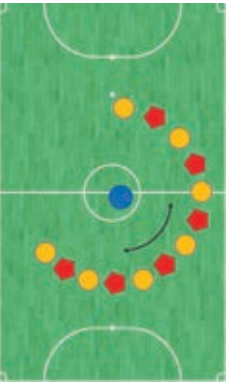
Занимающиеся — ●
Тренер — ●
Волонтер — ●





Направление движения мяча — →
Направление движения игроков — →

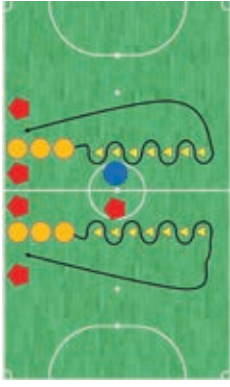

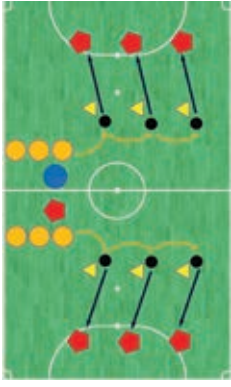

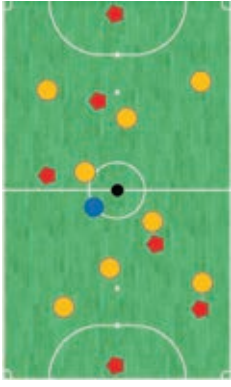
Фишки — ●
Мяч — ●
Раннее место расположения фишки — X





ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (15 мин.)				
Название упражнения	Дозировка	Содержание	Графическое изображение	Организационно-методические указания
Построение	30 сек.	Построение в одну шеренгу. Приветствие		Волонтеры встают между занимающимися
1. Наклоны головы	1 мин.	Растягиваемся на вытянутые руки вдоль зала. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — наклон вперед; 2 — наклон назад; 3 — наклон вправо; 4 — наклон влево		Упражнения выполняются в спокойном темпе. При наклоне влево и вправо стремиться коснуться ухом плеча, при наклоне назад посмотреть вверх, при наклоне вниз коснуться подбородком груди
2. Одновременные вращения в плечевых суставах	1 мин.	И. п. — стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-4 — вперед; 5-8 — назад		Темп умеренный. Локти «рисуют» большие круги. Кисти «приклеены» к плечам
3. «Волна»	30 сек.	И. п. — стойка ноги врозь, руки на уровне груди сцеплены в замок. Выполнять волнообразные движения руками		В работу активно включаются кисти рук, локтевые суставы



4. Наклоны туловища	1 мин.	<p>И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе.</p> <p>1 — вперед; 2 — назад; 3 — вправо; 4 — влево</p>		Спину держать прямо, ноги в коленных суставах не сгибать
5. «Мельница»	1 мин.	<p>И. п. — наклон прогнувшись, руки в стороны.</p> <p>1 — махи правой рукой; 2 — то же левой рукой</p>		Попеременные махи руками к правой и левой ногам, смотреть прямо перед собой
6. Вращения в коленных суставах	1 мин.	<p>И. п. — полуприсед, руки на коленных суставах.</p> <p>1-4 — вращения влево; 5-8 — то же вправо</p>		Пятки от пола не отрывать. Вращение выполнять в горизонтальной плоскости, в равномерном темпе
7. Выпады	1 мин.	<p>И. п. — основная стойка, руки на поясе.</p> <p>1-4 — выпад правой ногой, руки на коленных суставах; 5-8 — то же другой ногой</p>		Угол в коленном суставе — 90°, сзади стоящая нога — прямая. Со временем, когда занимающиеся освоят упражнение, менять положение ног прыжком
8. Вращения в голеностопных суставах	1 мин.	<p>И. п. — правая нога на носок, руки на поясе.</p> <p>1-16 — вращения вправо; 17-32 — вращения влево. То же с другой ногой</p>		Выполнять с хорошей амплитудой в спокойном темпе

9. Прыжки на месте	1 мин.	И. п. — основная стойка, руки вниз. 1 — прыжок, ноги врозь, руки вверх; 2 — и. п.		Прыжки выполняются под счет
10. Прыжки вверх, с поворотом на 180°	1 мин.	И. п. — основная стойка, руки вниз. По одиночному сигналу свистка выполнить прыжок вверх. По двойному сигналу свистка в прыжке развернуться на 180°		Прыжки выполнять по сигналу преподавателя. Следить за сохранением равновесия
11. Прыжки вверх вперед, с поворотом на 180°	2 мин.	Построение в одну шеренгу. По одиночному сигналу свистка выполнить прыжок вверх с продвижением вперед. По двойному сигналу свистка выполнить прыжок вверх с поворотом на 180°		Разомкнуться на вытянутые руки. Волонтерам выполнять упражнение вместе с детьми, чтобы у них присутствовал элемент наглядности
12. Медленный бег по кругу со сменой направления	3 мин.	Бег в медленном темпе		По свистку менять направление движения. Следить за общим состоянием детей

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (40 мин.)			
Построение	30 сек.	Построение в две колонны	 <p>Построение в одну шеренгу, расчет на 1 — 2. Проводящие встают перед колоннами</p>
1. Прыжки через фишки на двух ногах	4,5 мин.	Построение в одну колонну. На полу, по прямой линии, расставлены 10 фишек. Задача ребенка — по сигналу выполнить прыжки на двух ногах через фишки, затем бегом вернуться обратно и встать в конец колонны	 <p>Следить, чтобы ребенок перепрыгивал через каждую фишку</p>
2. Прыжки через фишки на одной ноге	5 мин.	Стоя в колонне, выполнить прыжки на правой ноге до середины дистанции, отмеченной фишкой другого цвета. Прыжки через остальные фишки выполнять на левой ноге. Назад в колонну возвращаться бегом и встать в конец колонны	 <p>Главная задача — удерживать равновесие во время прыжка на одной ноге. При необходимости волонтер может подать руку для сохранения равновесия</p>
3. Бег «змейкой»	3 мин.	Построившись в колонну, выполнить бег «змейкой», оббегая все фишки. Обрато возвращаться бегом, по прямой линии	 <p>Объяснить и показать упражнение, при необходимости выполнить его вместе с ребенком</p>

4. Бег «змейкой» с ведением мяча	5 мин.	<p>Оставить 6 фишек, увеличив расстояние между ними. По сигналу выполнить ведение мяча между фишками. Обратно участник выполняет ведение мяча по прямой линии и встает в конец колонны</p>		<p>Следить за прохождением участником всех фишек. По необходимости выполнить с ребенком всё упражнение. С остальными детьми находятся волонтеры. Все упражнения выполняются строго по сигналу</p>
5. Челночный бег	5 мин.	<p>На расстоянии примерно 10–20 метров от линии старта ставится одна фишка, рядом с ней кладется мяч. По свистку ребенок должен как можно быстрее пробежать до мяча и передать пас волонтеру, стоящему в двух метрах от фишки. В колонну вернуться бегом и занять место в конце колонны</p>		<p>Основная задача упражнения — как можно быстрее пробежать до фишки и выполнить точный пас</p>
6. Челночный бег с мячом	5 мин.	<p>Расстояние между первой и последней фишками делится на 3 части, где ставятся фишки, около них кладется мяч. По сигналу ребенок бежит до первой фишки и отдает пас учителю или волонтеру, который стоит напротив фишки. Затем ребенок бежит ко второй и третьей фишкам, выполняя пас, и возвращается бегом в конец колонны</p>		<p>Преподаватель или волонтер стоит напротив каждой фишки, принимая мяч, находится в 2–5 метрах от ребенка. Добиваться, чтобы ребенок выполнял точный пас</p>
7. Забить мяч в ворота	5 мин.	<p>Дети стоят в колонне на расстоянии семи метров от ворот, у каждого из них есть свой мяч. В четырех метрах от ворот лежит мяч. Задача детей: по свистку ударить по своему мячу так, чтобы попасть по мячу, который лежит перед воротами</p>		<p>Расстояние от одного мяча до другого регулируется индивидуально для каждого ребенка. Каждому ребенку дается 3 попытки. Главная задача — настроить ребенка на то, чтобы он попал мячом по мячу</p>
Игра в мини-футбол	7 мин.	<p>Дети делятся на две примерно равные по силам команды. Учитель с помощниками играют вместе с детьми</p>		<p>Основная задача — Добиться взаимодействия команды, забить как можно больше голов, не нарушая правил</p>

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (5 мин.)				
Построение	1,5 мин.	<p>Построение в круг. Восстановление дыхания: 1 — глубокий вдох, руки вверх; 2 — глубокий выдох, руки вниз</p>		<p>При выполнении вдоха подняться на носках, потянуться вверх, при выдохе выполнить наклон вперед</p>
1. «Складка»	30 сек.	<p>И. п. — сед ноги вместе, руки вверх. 1–3 — наклоны вперед; 4 — руки вверх</p>		<p>Грудью идти вперед, стараться достать руками носки</p>
2. «Бабочка»	30 сек.	<p>И. п. — ноги согнуты в коленных суставах и разведены в стороны, стопы вместе, руки внизу. 1–3 — руки на стопах, локти выполняют давление на бедра; 4 — и. п.</p>		<p>Выполняется сидя на полу. Необходимо четко следить за выполнением упражнения и помогать выполнять пружинящие движения</p>
3. «Планка»	1 мин.	<p>И. п. — упор на двух прямых руках. 1 — убрать правую руку, стоять на левой; 2 — поставить правую руку обратно, левую убрать</p>		<p>Туловище прямое. Время выполнения — 20 сек., отдых — 5–10 сек.</p>

4. «Кобра»	30 сек.	И. п. — лежа на груди, руки в упоре на уровне груди. 1–3 — выпрямляем руки, отрываем туловище от пола, ноги остаются на полу, голова смотрит вперед; 4 — и. п.		Руки максимально выпрямить, после этого постепенно приблизить их к животу, для усиления прогиба
Построение в круг	1 мин.	Подведение итогов занятия		Похвалить за активную работу и старательность, отметить успехи и ошибки каждого занимающегося, дать домашнее задание

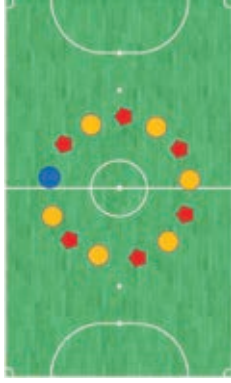

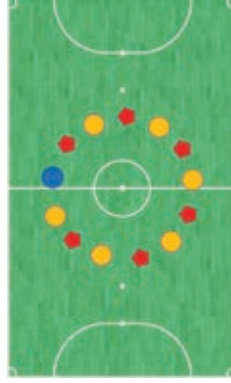

Уборка инвентаря (тренеры и волонтеры)





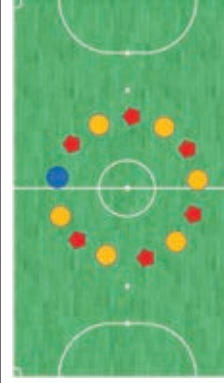







Занятие №2





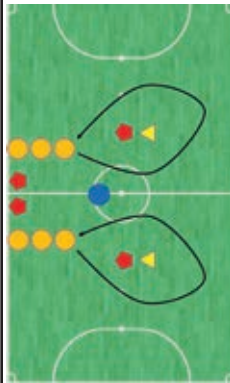
Задачи:

1. Развитие координации движений и быстроты реакции
2. Развитие навыков сотрудничества и согласованности действий





ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (15 мин.)					
Название упражнения	Дозировка	Содержание	Графическое изображение	Организационно-методические указания	
Построение	30 сек.	Построение в центре площадки в круг, лицом в центр. Приветствие		Интервал — вытянутые руки, проводящий — в окружности. Волонтерам встать между детьми	
1. Круговые движения головой	1 мин.	И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1-4 — вправо; 5-8 — влево		Спина прямая; дыхание равномерное, темп медленный	
2. Наклоны головы	1 мин.	И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — вперед; 2 — назад; 3 — вправо; 4 — влево		При наклоне головы влево-вправо стремиться коснуться ухом плеча, назад — посмотреть вверх, вперед — коснуться подбородком груди. Упражнение выполнять в медленном темпе	
3. Одновременные вращения в плечевых суставах	1 мин.	И. п. — стойка ноги врозь, руки внизу. На 1-4 — вперед; 5-8 — назад		Выполнять упражнение с максимальной амплитудой. Темп умеренный, постепенно увеличивая скорость вращения	

4. Круговые движения в локтевых суставах	1 мин.	И. п. — стойка ноги врозь, руки впереди, пальцы в кулак. 1-4 — внутрь; 5-8 — наружу		Упражнение выполняется под счет. Начинать стоит медленно, постепенно увеличивая темп. Руки держать параллельно полу
5. Вращения туловищем	1 мин.	И. п. — стойка ноги врозь. 1-8 — движения туловищем вправо; 9-16 — то же влево		Упражнение выполняется в равномерном темпе, с максимальной амплитудой
6. Наклоны туловища	1 мин.	И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — наклон вправо, левая рука вверх; 2 — и. п.; 3 — наклон влево, правая рука вверх; 4 — и. п.		При выполнении наклона не допускать сгибания в суставах ног и рук
7. Подтягивание колена к груди	1 мин.	И. п. — основная стойка, вниз. 1 — согнуть правую ногу вперед; 2 — и. п.; 3 — согнуть левую ногу вперед; 4 — и. п.		Двумя руками взяться за колено, удерживая равновесие
8. Вращения в коленных суставах	1 мин.	И. п. — полуприсед, руки на коленях. 1-8 — вправо; 9-16 — влево		Пятки не от пола не отрывать. Выполнять с максимальной амплитудой

9. Вращения в коленных суставах	1 мин.	И. п. — стойка ноги врозь, руки на коленях. 1–8 — внутрь; 9–16 — наружу		Спина прямая. Вращения с хорошей амплитудой
10. Вращения в голеностопных суставах	1 мин.	И. п. — правая нога назад на носок, руки на поясе. 1–8 — влево; То же другой ногой		С хорошей амплитудой, в среднем темпе
11. Прыжки на месте с вращением	1 мин.	И. п. — стойка ноги врозь, руки согнуты в локтевых суставах на уровне груди. 1–4 — влево; 5–8 — вправо		Стараться не терять равновесие
12. Ходьба с упражнениями для восстановления дыхания	30 сек.	Руки вверх — вдох носом, руки вниз — выдох ртом		Глубокое дыхание
13. Бег с мячом	3 мин.	Мяч, находится в руках. По сигналу свистка выполнять медленный бег по кругу		Темп равномерный, следить за дыханием. Мяч в руках, на уровне груди

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (40 мин.)				
Название упражнения	Дозировка	Содержание	Графическое изображение	Организационно-методические указания
Построение в круг	1 мин.	Построение в центре площадки в круг, лицом в центр		Интервал — вытянутые руки, в руках каждого игрока мяч. Волонтеры находятся между двумя детьми
1. Чеканка мяча	3 мин.	Дети стоят по кругу. Мяч лежит перед ними. По сигналу им необходимо поставить правую ногу на мяч и в прыжке поменять правую ногу на левую		Для начала можно выполнять упражнение без прыжка, просто со сменой ног, позже — переходить к прыжкам
2. Перекаты мяча перед собой	3 мин.	Дети стоят в кругу. Мяч лежит перед ними. По сигналу дети должны начать перекатывать мяч от одной ноги к другой		Стойка ноги врозь, широкая
3. Катание мяча вокруг себя	3 мин.	Дети стоят в кругу. Мяч лежит перед ними. По сигналу необходимо начать вести мяч вокруг своей оси		Следить, чтобы мяч далеко не уходил, помогать сориентироваться в технике движения
4. Обводка соперника	10 мин.	Построение в две колонны. Напротив каждой колонны стоит волонтер, выступающий в роли сопровождающего. По сигналу дети начинают вести мяч. Их задача — обойти соперника, дойти до фишки за волонтером, обвести вокруг нее мяч и вернуться обратно		Построение, расчет на 1 — 2. Ребенка должен сопровождать волонтер, для того чтобы направлять его. Когда дети ознакомятся с правилами, волонтер должен начать более активно участвовать в действиях детей

5. Забрать мяч у соперника	7 мин.	Напротив каждой колонны стоит волонтер, у него находится мяч, который необходимо отнять. По сигналу ребенок бежит к волонтеру, старается отнять у него мяч и возвращается обратно в колонну		Сначала волонтеры оказывают минимум сопротивления, потом начинают усложнять задачу для детей. Рядом с ребенком находится второй волонтер, который оказывает помощь ребенку
6. Эстафета с мячами «Кто быстрее»	6 мин.	Напротив каждой колонны, в шести метрах, стоит фишка, около нее лежит мяч. По сигналу ребенок бежит к фишке, берет мяч в руки и бежит обратно в колонну, передавая мяч следующему игроку, который бежит к фишке и оставляет там мяч		Упражнение проводится в виде эстафеты, непрерывно. Упражнение выполняется на скорость
Игра в мини-футбол	7 мин.	Дети делятся на две равные по силам команды. Учитель с волонтерами играют вместе с детьми, помогая им		Основная задача — добиться слаженной игры всей команды, забить как можно больше голов, не нарушая правил
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (5 мин.)				
Построение	1,5 мин.	Построение занимающихся в круг. Восстановление дыхания. 1 — глубокий вдох, руки вверх; 2 — глубокий выдох, руки вниз		Следить за правильным выполнением упражнения
1. «Складка»	30 сек.	И. п. — сед, руки на поясе. 1-3 — пружинистые наклоны вперед; 4 — тянуться вверх, руки вверх		Ноги в коленных суставах не сгибать. Добиваться максимального растяжения мышц, постараться достать руками носки





2. «Бабочка»	30 сек.	И. п. — сидя на полу, стопы вместе, колени врозь, руки на носках, локти упираются в колени, оказывая на них максимальное давление		Волонтеры следят за выполнением упражнения и помогают выполнять пружинящие движения
3. «Планка»	1 мин.	И. п. — упор лежа. 1 — убираем правую руку, стоим на левой; 2 — ставим правую руку, убираем левую		Туловище прямое. Через 20 секунд после начала выполнения делать небольшой перерыв, 5–10 секунд, затем снова выполнять упражнение
4. «Кобра»	30 сек.	И. п. — лежа на груди, руки упираются в пол на уровне груди. 1–3 — выпрямлять руки, отрывая корпус от пола, ноги остаются на полу. Голова смотрит вперед. 4 — И. п.		Руки максимально выпрямлять, после этого постепенно приближать их к груди для усиления прогиба. Следить, чтобы каждый ребенок выполнил упражнение
Построение в круг	1 мин.	Подведение итогов занятия		Подвести итоги игры, оценить дисциплину. Поощрить детей за их успехи на занятии


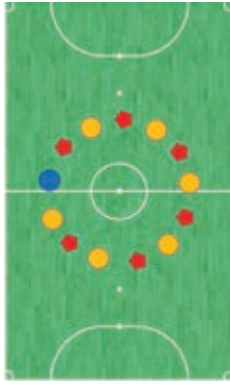



Уборка инвентаря (тренеры и волонтеры)





Занятие №3




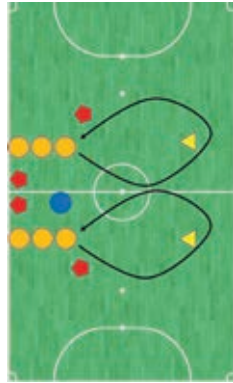

Задачи:

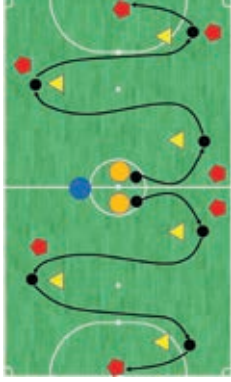


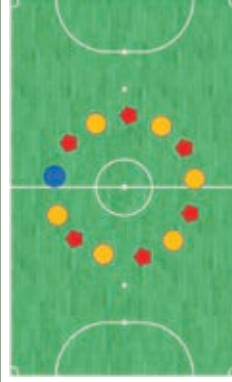

1. Развивать координацию движений и быстроту реакции
2. Развивать навыки сотрудничества и согласованности действий




ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (15 мин.)					
Название упражнения	Дозировка	Содержание	Графическое изображение	Организационно-методические указания	
Построение	30 сек.	Построение в центре площадки в круг, лицом в центр. Приветствие		Интервал — вытянутые руки. Волонтеры встают между детьми	
1. Круговые движения головой	1 мин.	И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1-4 — вправо; 5-8 — влево		Следить за осанкой — спина прямая; дыхание ровное; темп средний	
2. Наклоны туловища	30 сек.	И. п. — стойка ноги врозь, руки вверх. 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3 — наклон влево; 4 — и. п.		При выполнении наклона не допускать сгибания в суставах ног и рук	
3. Наклоны туловища	1 мин.	И. п. — стойка ноги врозь (широкая), руки опущены вниз. 1-3 — наклон вправо, руку вниз; 4 — и. п.; 5-7 — наклон влево, руку вниз; 8 — и. п.		Упражнение выполнять под счет. При наклоне руки двигаются вдоль туловища вниз-вверх, как можно глубже	

4. Вращения туловищем	1 мин.	И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-4 — в левую сторону; 5-8 — то же в другую сторону		Максимальная амплитуда движения. Упражнение выполняется в медленном темпе
5. Наклоны вперед	1 мин.	И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — наклон к левой ноге; 2 — наклон вперед; 3 — наклон к правой ноге; 4 — и. п.		Ноги прямые (в коленных суставах не сгибать), руками касаться носка, пола
6. Приседания	1 мин.	И. п. — стойка ноги врозь, руки внизу. 1 — присед, руки вперед; 2 — и. п.		Выполнять в среднем 10 приседаний, на последнем приседании задерживаться в положении полуприседа на счет 10
7. Бег	3 мин.	Бег по периметру зала		Темп равномерный, следить за дыханием. Изменение направления движения по сигналу преподавателя
8. Бег «змейкой»	1 мин.	По одной стороне площадки расставлять фишки. Задача детей — оббегать каждую из них		Бежать не быстро. Пробегая змейку, возвращаться к первой фишке

9. Бег с высоким подниманием бедра	1 мин.	Бег с высоким подниманием бедра, руки работают как при беге; опущены вниз; согнуты в локтевых суставах ладонями вниз		По прямой, на расстоянии десяти метров друг от друга, ставятся первая и последняя фишки. Добега до последней фишки, участник остается там, за ним строится колонна. Выполнять то же самое в обратную сторону. Спина прямая, таз не опускаться, подниматься на носке при выполнении толчка. Руки работают, как при беге, или опущены вниз (плечевой пояс максимально расслаблен); или согнуты в локтевых суставах ладонями вниз. Бедром стараться коснуться ладоней. При неправильном выполнении остановить, указать на ошибку и продолжить вновь
10. Бег с захлестыванием голени	1 мин.	Бег с захлестыванием голени, руки работают, как при беге, или опущены вниз		Работа ног — как можно чаще. Добега до последней фишки, участник остается там и за ним строится колонна. Выполнять то же самое в обратную сторону
11. Бег приставными шагами	2 мин.	Движения правым боком, то же — левым боком. Руки, согнутые в локтевых суставах, выполняют маховые движения		Во время выполнения упражнения двигаться строго по линии до фишки. Добега до последней фишки, участник остается там, за ним строится колонна. Выполнять то же самое в обратную сторону, другим боком
12. Бег с ускорением	1 мин.	Бег с максимальной скоростью до фишки, то же — в другую сторону		Выполнять упражнение по команде преподавателя. У второй фишки следят за порядком волонтеры. Добега до фишки, участник остается там, за ним строится колонна

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (40 мин.)				
1. Прыжки через фишки	3 мин.	Построение в две колонны лицом к преподавателю. 10 фишек расставлены по прямой линии. Задача ребенка — выполнить прыжки на двух ногах, перепрыгивая фишки		Построение, расчет на 1 — 2. Ноги вместе, положение рук произвольное. Закончив упражнение, вернуться обратно легким бегом и встать в конец колонны. Волонтеры следят за выполнением задания
2. Прыжки на одной ноге	3 мин.	Дети стоят в колоннах. Прыжки через фишки на правой ноге до середины, далее — на левой ноге		Удерживать равновесие во время прыжка. Середина дистанции отмечается фишкой другого цвета. При необходимости волонтеры помогают участникам сохранять равновесие. Обрато возвращаться бегом и встать в конец колонны
3. Эстафета с мячом	4 мин.	Дети стоят в колоннах. Ставятся две фишки, в начале и в конце дистанции. Бег по дистанции с мячом на вытянутых руках		Руки в локтевых суставах не сгибать, подбородком мяч не придерживать. По сигналу на вытянутые руки ребенка волонтер кладет мяч. Задача — Добежать с ним до фишки и, не уронив мяч, обойти фишку и вернуться обратно
4. Ведение мяча	5 мин.	Дети стоят в колоннах. По сигналу выполнить ведение мяча до фишки, обогнуть ее и вернуться обратно, передав мяч напарнику		Упражнение выполняется в виде соревнования, сигнал подается только один раз
5. Забить мяч в ворота с напарником	5 мин.	В 2–3 метрах от ворот стоит волонтер. По сигналу ребенок дает ему пас и бежит к воротам. Приняв пас, волонтер отдает мяч ребенку для завершающего удара по воротам		Для ориентира положить фишку там, где ребенок должен произвести удар по воротам

6. «Зигзаг»	5 мин.	Перед воротами расставляются 3 фишки зигзагом. По сигналу ребенок начинает движение с ведением мяча от фишки к фишке, выполняя обводку вокруг каждой из них, затем наносит удар мячом по воротам		Волонтер постоянно рядом с ребенком, указывает направление
7. Передача мяча в тройках-четверках	6 мин.	Дети встают на фишки, обозначающие зигзаг, как в предыдущем упражнении. По сигналу передают друг другу мяч, и последний забивает его в ворота. Потом дети меняются местами (первый уходит на вторую фишку, второй — на третью, третий — на первую и т.д.)		Передачи стараться выполнять быстро и четко, как во время игры в мини-футбол
Игра в мини-футбол	9 мин.	Дети делятся на две равные по силам команды. Учитель с помощниками играют вместе с детьми		Основная задача — Добиться слаженной работы всей команды, забить как можно больше голов, не нарушать правил
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (5 мин.)				
1. Упражнения в кругу	1 мин.	Построение в круг. Восстановление дыхания		Волонтеры встают между детьми. Глубокое диафрагмальное дыхание
2. Наклоны	1 мин.	И. п. — основная стойка. Наклон с захватом. 1-3 — наклон с захватом; 4 — поднимаясь на носках, руки вверх		При наклоне плотно «обнимать ноги». Поднимаясь, тянуться максимально вверх

3. Выпады	1 мин.	<p>И. п. — глубокий выпад правой ногой, руки внизу. 1–3 — пружинящие приседания; 4 — и. п.; 5–8 — то же, выпад левой ногой</p>		Выполнять глубокие приседания, сзади стоящая нога прямая
4. «Ласточка»	1 мин.	<p>И. п. — основная стойка, руки внизу. 1–3 — равновесие на правой ноге, руки в стороны; 4 — и. п. 5–7 — то же на левой ноге; 8 — и. п.</p>		При необходимости волонтер поддерживает ученика за руку для поддержания равновесия
5. Построение в круг	1 мин.	Подведение итогов занятия		Похвалить за активную работу и старательность, отметить успехи и ошибки каждого занимающегося

Уборка инвентаря (тренеры и волонтеры)

Развитие координации у детей с синдромом Дауна в возрасте 12+ на занятиях мини-футболом

Общие рекомендации по проведению занятий

Возраст участников: 12 + лет.

Количество занимающихся: 10–12 чел.

Продолжительность: 60 мин.

Цель:

развитие координации у детей с синдромом Дауна.

Методы обучения:

- словесный — объяснение упражнения;
- наглядный — показ упражнения;
- практический — выполнение упражнений.

Количество волонтеров: 8

Необходимый инвентарь:

- мячи футбольные (по числу занимающихся);
- фишки, по цвету отличающиеся от цвета покрытия в зале, в количестве 30 штук;
- манишки двух цветов (по числу занимающихся).

Требования к безопасности на занятиях:

- строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания тренера и волонтеров;
- все занимающиеся должны быть в спортивной форме и обуви;
- тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами игры мини-футбола;
- занятия проводятся под руководством тренера-преподавателя;
- во время проведения занятия на футбольной площадке не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм.

После занятия подойти к родителям и рассказать о достижениях их детей. Указать на часто допускаемые ошибки при выполнении упражнений. Предложить способы их устранения. Выяснить режим двигательной активности ребенка в течение дня, какие спортивные занятия он еще посещает. Выдать домашнее задание для развития координационных способностей ребенка.



Занятие №1

Задачи:

1. Развитие координационных, скоростных и силовых способностей (быстрота реакции, ориентация в пространстве, дифференцировка силы удара)
2. Развитие навыков работы в команде
3. Развитие физических качеств (скорость, сила, выносливость, гибкость, ловкость)

Условные обозначения:

- Занимающиеся — ●
 Тренер — ●
 Волонтер — ●

Направление движения мяча — →

Фишки — ▲

Мяч — ●

Раннее место расположения фишки — ✗




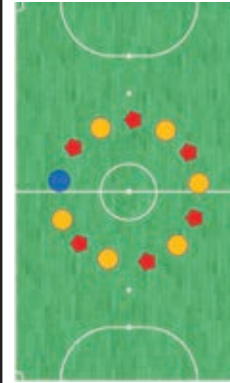
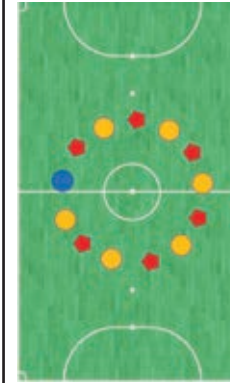
Направление движения игроков — →





→




→






ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (15 мин.)





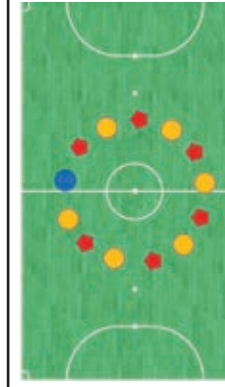
Название упражнения	Дозировка	Содержание	Графическое изображение	Организационно-методические указания
Построение	1 мин.	Построение в круг на расстоянии вытянутых рук		Между занимающимися должны стоять волонтеры
1. Круговые движения головой	1 мин.	И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1-4 — вправо; 5-8 — влево		Следить за осанкой — спина прямая; дыхание ровное; темп средний
2. Наклоны головы	1 мин.	И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — вперед; 2 — назад; 3 — вправо; 4 — влево		Следить за осанкой — спина прямая; дыхание ровное; темп средний. При наклоне в стороны стремиться коснуться ухом плеча, при наклоне назад — посмотреть вверх, при наклоне вниз — коснуться подбородком груди
3. Круговые вращения в плечевых суставах	1 мин.	И. п. — основная стойка, руки в стороны. 1-4 — вперед; 5-8 — назад		Выполнять упражнение с максимальной амплитудой, руки не опускать





4. Круговые движения в локтевых суставах	30 сек.	И. п. — основная стойка, руки в стороны. 1-4 — внутрь; 5-8 — наружу		Плечи на протяжении выполнения упражнения параллельны полу
5. Круговые вращения туловищем	1 мин.	И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1-4 — вправо; 5-8 — влево		Выполнять упражнение с максимальной амплитудой, спину держать прямо, ноги в коленных суставах не сгибать
6. Круговые вращения тазом	1 мин.	И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1-4 — вправо; 5-8 — влево		Выполнять упражнение с максимальной амплитудой, ноги в коленных суставах не сгибать
7. Наклоны туловища	1 мин.	И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — вперед; 2 — назад; 3 — вправо; 4 — влево		Спину держать прямо, ноги в коленных суставах не сгибать
8. Круговые вращения в коленных суставах	1 мин.	И. п. — полуприсед, руки на коленях. 1-16 — вращения в левую сторону; 17-32 — в правую сторону		Выполнять с небольшой амплитудой, в высоком темпе

9. Круговые вращения в голеностопных суставах	1 мин.	И. п. — правая нога на носок, руки на пояс. 1–16 — вращения внутрь; 17–32 — вращения наружу. То же — с другой ногой		Выполнять с хорошей амплитудой, в спокойном темпе
10. Построение в две колонны	30 сек.	Построение в две колонны перед фишками		Построение в одну шеренгу и деление на команды по расчету на 1 — 2. Построить команды напротив фишек, соответствующих цвету их манишек. Расположить по одному волонтеру на линии фишек и по одному — на линии старта. Как только первые в колоннах добежали до фишек, вторые начинают движение. Первые возвращаются легким бегом и встают в конец колонны. Волонтеры следят за соблюдением правил проведения эстафеты и за порядком в колонне
11. Бег с круговыми движениями в плечевых суставах	1 мин.	Во время бега осуществлять круговые движения в плечевых суставах		На каждый шаг необходимо выполнять одно круговое движение с максимальной амплитудой; темп средний
12. Бег с круговыми движениями в локтевых суставах	1 мин.	Во время бега осуществлять круговые движения в локтевых суставах		На каждый шаг необходимо выполнять одно круговое движение с максимальной амплитудой; темп средний

13. Бег с высоким подниманием бедра и касанием внутренней части стопы	1 мин.	Во время бега выполнить касание правой рукой левой пятки с внутренней части стопы		Туловище держать прямо
14. Бег с высоким подниманием бедра и касанием внешней части стопы	1 мин.	Во время бега выполнить касание правой рукой правой пятки с внешней части стопы		Туловище держать прямо
15. «Насос»	1 мин.	Во время бега вращаться вокруг своей оси, поднимая одну руку к подбородку, другую опускающую к колену		Шаги должны быть короткими, но частыми, взгляд направлен вниз
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (40 мин.)				
1. Ведение мяча между фишками правой ногой	3 мин.	Вести мяч только правой ногой		Не задевая фишки и не отпуская мяч далеко от себя. Шаги должны быть короткими, но частыми
2. Ведение мяча между фишками левой ногой	3 мин.	Вести мяч левой ногой		Не задевая фишки и не отпуская мяч далеко от себя. Шаги должны быть короткими, но частыми

3. Ведение мяча между фишками	2 мин.	Выполнить ведение мяча между фишками поочередно левой и правой ногой		Не задевая фишки и не отпуская мяч далеко от себя. Шаги должны быть короткими, но частыми
4. Ведение мяча между фишками спиной вперед	2 мин.	То же, что и в предыдущем упражнении, но и. п. — стоя спиной к фишкам		Не задевая фишки и не отпуская мяч далеко от себя. Шаги должны быть короткими, но частыми
5. Ведение мяча между фишками правой ногой спиной вперед	3 мин.	Вести мяч только правой ногой		
6. Ведение мяча между фишками левой ногой спиной вперед	3 мин.	Вести мяч только левой ногой		
7. Упражнение на развитие быстрой реакции №1	5 мин.	Занимающиеся сидят спиной к воротам. По команде тренера игрок должен встать, выполнить разворот в сторону мяча и нанести удар		Время от команды и до выполнения удара должно быть минимальным

8. Упражнение на развитие быстроты реакции №2	9 мин.	Занимающиеся построены в круг. Один из занимающихся игроков находится в центре круга с мячом. Тренер называет имя занимающегося из круга, которому надо сделать передачу мяча		Передачу выполнить максимально быстро. Занимающийся, имя которого назвали, должен поднять руку вверх, чтобы его быстрее заметили
Игра в мини-футбол	10 мин.	Разделить занимающихся на равные команды		Следить за соблюдением правил игры
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (5 мин.)				
Построение в круг, восстановление дыхания	1 мин.	Построение в круг на расстоянии вытянутых рук. 1 — поднять руки вверх, вдох; 2 — опустить руки, выдох		Следить, чтобы все дети восстанавливали дыхание и не отвлекались
1. «Складка»	30 сек.	И. п. — положение сидя, ноги прямые. 1 — поднять руки вверх, вдох; 2 — наклон вперед, руки вперед, выдох		Следить за тем, чтобы занимающиеся старались грудью коснуться колен
2. «Подочка»	30 сек.	И. п. — лежа на животе, по команде оторвать руки и ноги от пола		Тянуть руки и ноги вверх





3. «Бабочка»	30 сек.	И. п. — сидя на полу, стопы вместе, колени врозь, руки на носках. Локти упираются в колени, оказывая на них максимальное давление		При выполнении упражнения максимально расслабить мышцы ног и стараться как можно ниже опустить ноги
4. «Складка ноги врозь»	30 сек.	И. п. — положение сидя, ноги врозь. 1 — поднять руки вверх, вдох; 2 — наклон вперед, выдох		Следить за тем, чтобы занимающиеся старались грудью коснуться пола
5. «Планка»	1 мин.	И. п. — упор лежа на локтях		Тело должно быть полностью прямое
Построение в круг	1 мин.	Подведение итогов занятия		Поощрить детей за их успехи и достижения. Подвести итоги игры и оценить дисциплину на занятии






Уборка инвентаря (тренеры и волонтеры)







Занятие №2



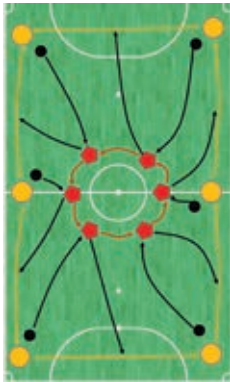


Задачи:

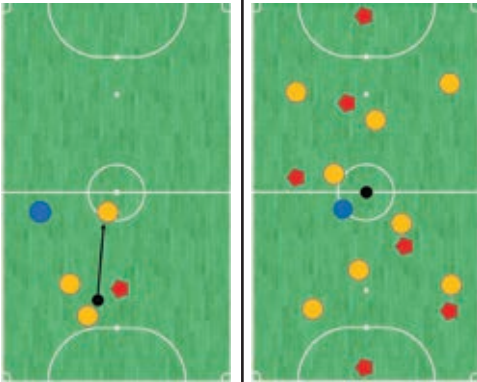




1. Развитие координационных, скоростных и силовых способностей (быстрота реакции, ориентация в пространстве, дифференцировка силы удара)
2. Развитие навыков работы в команде
3. Развитие физических качеств (скорость, сила, выносливость, гибкость, ловкость)





ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (15 мин.)				
Название упражнения	Дозировка	Содержание	Графическое изображение	Организационно-методические указания
Построение	30 сек.	Построение в центре площадки в круг, лицом в центр		Интервал — выпянутые руки, проводящий — в окружности. Между занимающимися встают волонтеры
1. Круговые движения головой	30 сек.	И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-4 — вправо; 5-8 — влево		Следить за осанкой — спина прямая; дыхание ровное; темп средний
2. Наклоны головы	30 сек.	И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — вперед; 2 — назад; 3 — вправо; 4 — влево		При наклоне в стороны стремиться коснуться ухом плеча, при наклоне назад — посмотреть вверх, при наклоне вниз — коснуться подбородком груди; темп средний
3. Одновременные вращения в плечевых суставах	1 мин.	И. п. — стойка ноги врозь, руки к плечам. 1 — 4 вперед; 5 — 8 назад		Локти «рисуют» большие круги. Кисти «приклеены» к плечам

4. Вращения в локтевых суставах	30 сек.	И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-4 — внутрь; 5-8 — наружу		Плечи на протяжении выполнения упражнения параллельны полу
5. Вращения туловищем	1 мин.	И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-4 — вправо; 5-8 — влево		Выполнять упражнение с максимальной амплитудой, спину держать прямо, ноги в коленных суставах не сгибать
6. Вращения тазом	1 мин.	И. п. — стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-4 — вправо; 5-8 — влево		Выполнять упражнение с максимальной амплитудой, ноги в коленных суставах не сгибать
7. Наклоны туловища	1 мин.	И. п. — руки на поясе. 1 — вперед; 2 — назад; 3 — вправо; 4 — влево		Спину держать прямо, ноги в коленных суставах не сгибать
8. Вращения в тазобедренных суставах	1 мин.	И. п. — согнуть правую ногу вперед, руки на поясе. 1-4 — вращения влево; 5-8 — вправо. То же другой ногой		Выполнять медленно, с максимальной амплитудой

9. Вращения в коленных суставах	1 мин.	И. п. — полуприсед, руки на коленях. 1–16 — вращения влево; 17–32 — то же вправо		Выполнять с небольшой амплитудой; темп средний
10. Вращения в голеностопных суставах	1 мин.	И. п. — правая нога на носок, руки на поясе. 1–16 — влево; 17–32 — вправо. То же другой ногой		Выполнять с небольшой амплитудой; темп средний
11. Чеканка мяча правым коленом	1,5 мин.	Отбить мяч коленом и поймать его в воздухе		Стараться выполнять упражнения, не роняя мяч
12. Чеканка мяча левым коленом	1,5 мин.	Отбить мяч коленом и поймать его в воздухе		Стараться выполнять упражнения, не роняя мяч
13. Чеканка мяча правой ногой	1,5 мин.	Отбить мяч подъемом стопы и поймать его в воздухе		Стараться выполнять упражнения, не роняя мяч
14. Чеканка мяча левой ногой	1,5 мин.	Отбить мяч подъемом стопы и поймать его в воздухе		Стараться выполнять упражнения, не роняя мяч

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (40 мин.)				
1. Бег с мячом	3 мин.	Вести мяч перед собой		Не отпускать мяч далеко от себя
2. Бег с мячом с преодолением препятствий	3 мин.	Ведение мяча с преодолением препятствий в виде волонтеров, пытающихся отнять мяч		Занимающиеся должны обвести волонтера, не теряя мяч
3. Бег с передачей мяча	3 мин.	На углах и в центре боковых линий футбольного поля занимающиеся выполняют передачу закреплённому за ними волонтеру, который должен вернуть мяч игроку для продолжения движения		Занимающийся должен контролировать мяч, не отпуская его далеко, и успевать догонять мяч при передаче волонтера. Волонтеры так же, как и занимающиеся, перемещаются по кругу
4. Упражнение на развитие быстроты реакции	7 мин.	Занимающиеся стоят в кругу. Один из занимающихся — в центре круга с мячом. Тренер называет имя игрока из круга, которому нужно сделать передачу мяча		Передачу выполнить максимально быстро; занимающийся, имя которого называют, должен поднять руку вверх, чтобы его быстрее заметили
5. Игра в «Квадрат»	5 мин.	Занимающиеся в одно касание передают мяч друг другу по очереди, стараясь отдать пасы точно в ноги товарищу		Это упражнение поможет отработать точность короткого паса, а также технику приема мяча

6. «Собачки»	9 мин.	Двое занимающихся дают пас друг другу, задача третьего — отнять или перехватить мяч		Каждый занимающийся 3 минуты отнимает мяч. Каждой «тройке» выбрать небольшой участок на поле и передвигаться в нем
Игра в мини-футбол	10 мин.	Разделить занимающихся на равные по силам команды		Следить за соблюдением правил игры
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (5 мин.)				
1. Построение в круг	1 мин.	И. п. — стойка ноги врозь, руки внизу. 1 — руки вверх, вдох; 2 — опустить руки, выдох		Построение в круг на расстоянии вытянутых рук. Выполнить упражнения для восстановления дыхания
2. «Складка»	30 сек.	И. п. — основная стойка. 1 — наклон с захватом; 2 — и. п.		Обхватить голени руками и прижаться к бедрам
3. «Лодочка»	30 сек.	И. п. — лежа на груди, руки прямые. 1 — прогнуться; 2 — и. п.		Тянуть руки и ноги вверх





4. «Бабочка»	30 сек.	И. п. — сидя на полу, стопы вместе, колени врозь, локти упираются в колени, оказывая на них максимальное давление		Стараться как можно ниже опустить ноги
5. «Складка ноги врозь»	30 сек.	И. п. — положение сидя, ноги врозь. 1 — поднять руки вверх, вдох; 2 — наклон вперед, руки вперед, выдох		Грудью коснуться пола
5. «Планка»	1 мин.	И. п. — упор лежа на предплечьях		Тело должно быть полностью прямое
Построение в круг	1 мин.	Подведение итогов занятия		Отметить успехи и достижения на занятии. Подвести итоги игры и оценить дисциплину





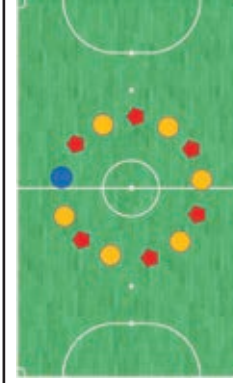
Уборка инвентаря (тренеры и волонтеры)






Занятие №3



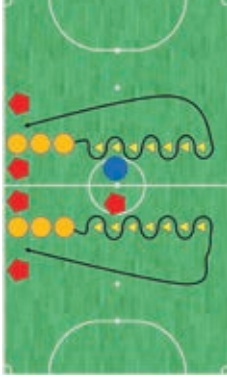
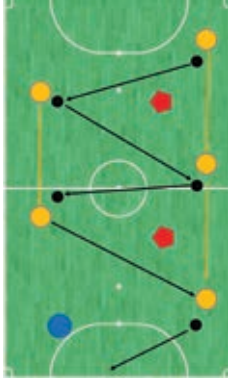

Задачи:






1. Развитие координационных, скоростных и силовых способностей (быстрота реакции, ориентация в пространстве, дифференцировка силы удара)
2. Развитие навыков работы в команде
3. Развитие физических качеств (скорость, сила, выносливость, гибкость, ловкость)




ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (15 мин.)					
Название упражнения	Дозировка	Содержание	Графическое изображение	Организационно-методические указания	
Построение	30 сек.	Построение в круг на расстоянии вытянутых рук		Между занимающимися должны стоять волонтеры	
1. Вращения головой	30 сек.	И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1-4 — вправо; 5-8 — влево		Следить за осанкой: спина прямая; дыхание ровное; темп средний	
2. Наклоны головы	30 сек.	И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — вперед; 2 — назад; 3 — вправо; 4 — влево		Следить за осанкой: спина прямая; дыхание ровное; темп средний	
3. Вращения в плечевых суставах	1 мин.	И. п. — основная стойка, руки в стороны. 1-4 — вперед; 5-8 — назад		Выполнять упражнение с максимальной амплитудой	

4. Вращения в локтевых суставах	30 сек.	И. п. — основная стойка, руки в стороны. 1-4 — внутрь; 5-8 — наружу		Плечи на протяжении выполнения упражнения параллельны полу
5. Вращения туловищем	1 мин.	И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1-4 — вправо 5-8 — влево		Выполнять упражнение с максимальной амплитудой, спину держать прямо, колени не сгибать
6. Вращения в тазобедренных суставах	1 мин.	И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1-4 — вправо; 5-8 — влево		Выполнять упражнение с максимальной амплитудой, колени не сгибать
7. Наклоны туловища	1 мин.	И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — вперед; 2 — назад; 3 — вправо; 4 — влево		Спину держать прямо, колени не сгибать
8. Вращения в тазобедренных суставах	1 мин.	И. п. — стойка на правой, левая отведена в сторону, согнута в коленном суставе. 1-4 — вращения к себе; 5-8 — от себя, то же другой ногой		Выполнять медленно, с максимальной амплитудой

9. Вращения в коленных суставах	1 мин.	И. п. — руки на коленях; 16 раз вращения к себе; 16 раз — от себя; 16 раз — влево; 16 раз — вправо		Выполнять с небольшой амплитудой, в высоком темпе
10. Вращения в голеностопных суставах	1 мин.	И. п. — руки на поясе, правая нога на носок, 16 раз вращения к себе; 16 раз вращения от себя, то же с другой ногой		Выполнять с небольшой амплитудой, в высоком темпе
11. Чеканка мяча правым коленом	1,5 мин.	Отбить мяч коленом и поймать его в воздухе		Стараться выполнять упражнения, не роняя мяч на поле
12. Чеканка мяча левым коленом	1,5 мин.			
13. Чеканка мяча правой ногой 14. Чеканка мяча левой ногой	1,5 мин. 1,5 мин.	Отбить мяч подъемом стопы и поймать его в воздухе		

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (40 мин.)				
1. Бег через фишки	3 мин.	Перебежать через фишки максимально быстро		Упражнения с фишками выполнять максимально быстро; важно, чтобы шаги были короткими и частыми (как будто наступаем на горячую сковородку)
2. Оббегать фишки полукругом правым/левым боком	6 мин.	И. п. — стоя боком к фишкам		
3. Оббегать фишки «змейкой» правым/левым боком	6 мин.	И. п. — стоя боком к фишкам		
4. Работа в парах	7 мин.	Перемещаться в сторону ворот, передавая мяч друг другу		Для усложнения выполнения упражнения можно использовать волонтера, который будет мешать при передачах
5. Игра в «Квадрат №1»	8 мин.	Занимающиеся (не менее четырех человек) становятся в квадрат, делая друг другу передачи в одно касание. Участник в центре квадрата должен отобрать или перехватить мяч, после чего занять место занимающегося, у которого был отобран мяч		Передачи в одно касание. Тот, кто сделал два касания, занимает место «отбирающего» мяч

Игра в мини-футбол	10 мин.	Разделить занимающихся на равные команды		Следить за соблюдением правил игры
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (5 мин.)				
Построение в круг, восстановление дыхания	1 мин.	Построение в круг на расстоянии вытянутых рук, на счет 1 — поднять руки вверх, сделать вдох, 2 — опустить руки, выдохнуть		Следить, чтобы все дети восстанавливали дыхание и не отвлекались
1. «Складка»	30 сек.	И. п. — основная стойка. На выдохе тянуться руками к носкам		Следить за тем, чтобы занимающиеся пытались «положить живот на бедра», а не тянулись головой к коленям
2. «Подочка»	30 сек.	И. п. — лежа на животе, по команде оторвать руки и ноги от пола		Тянуть руки и ноги вверх
3. «Бабочка»	30 сек.	И. п. — сед, руки на носочках, пятки прижаты к себе, локти упираются в колени, опускать колени к полу		Стараться как можно ниже опустить ноги, при выполнении упражнения необходимо расслабить мышцы ног


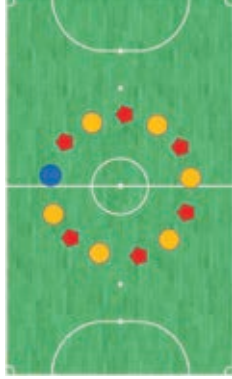


4. «Складка ноги врозь»	30 сек.	И. п. — сед, ноги в стороны, тянуться вперед		Следить за тем, чтобы занимающиеся пытались «положить живот на пол», а не тянулись головой к нему
5. «Планка»	1 мин.	И. п. — упор лежа на локтях		Тело должно быть полностью прямое
Построение в круг	1 мин.	Подведение итогов занятия		Поощрить детей за их успехи и достижения на занятии. Подвести итоги игры и оценить дисциплину






Уборка инвентаря (тренеры и волонтеры)




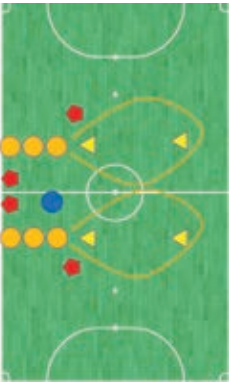

Занятие №4



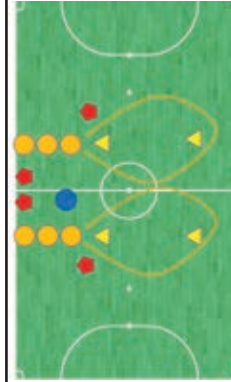
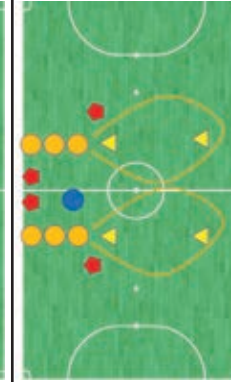

Задачи:

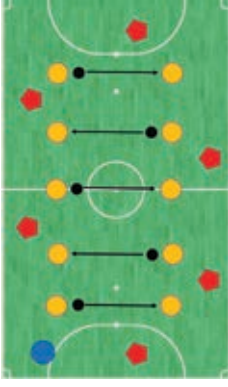
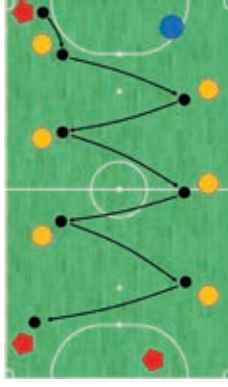
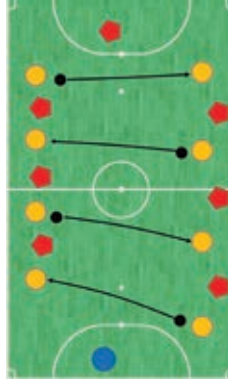

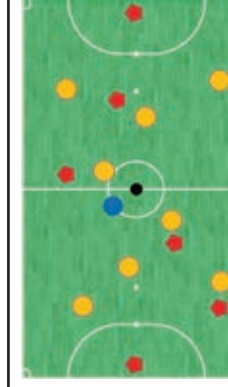
1. Развитие координационных, скоростных и силовых способностей (быстрота реакции, ориентация в пространстве, дифференцировка силы удара)
2. Развитие навыков работы в команде
3. Развитие физических качеств (скорость, сила, выносливость, гибкость, ловкость)






ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (15 мин.)				
Название упражнения	Дозировка	Содержание	Графическое изображение	Организационно-методические указания
Построение	30 сек.	Построение в центре площадки в круг, лицом в центр		Интервал — выпянутые руки, проводящий — в окружности. Между занимающимися стоят волонтеры
1. Вращения головой	30 сек.	И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-4 — вправо; 5-8 — влево		Следить за осанкой — спина прямая; дыхание ровное; темп средний
2. Наклоны головы	30 сек.	И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — вперед; 2 — назад; 3 — вправо; 4 — влево		При наклоне в стороны стремиться коснуться ухом плеча, при наклоне назад — посмотреть вверх, при наклоне вниз — коснуться подбородком груди
3. Одновременные вращения в плечевых суставах	1 мин.	И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-4 — вперед; 5-8 — назад		Выполнять упражнение с максимальной амплитудой



4. Вращения в локтевых суставах	30 сек.	И. п. — стойка ноги врозь, руки вперед. 1-4 — внутрь; 5-8 — наружу		Плечи параллельны полу
5. Вращения туловищем	1 мин.	И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-4 — вправо; 5-8 — влево		Выполнять упражнение с максимальной амплитудой, спина прямая, ноги в коленных суставах не сгибать
6. Вращения тазом	1 мин.	И. п. — основная стойка, руки к плечам. 1-4 — вправо; 5-8 — влево		Выполнять упражнение с максимальной амплитудой, плечи остаются на месте
7. Наклоны туловища	1 мин.	И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — вперед; 2 — назад; 3 — влево; 4 — вправо		Спину держать прямо, ноги в коленных суставах не сгибать
8. Вращения в тазобедренных суставах	1 мин.	И. п. — согнуть правую ногу вперед, руки на поясе. 1-4 — вращения влево; 5-8 — вправо, то же другой ногой		Выполнять медленно, с максимальной амплитудой

9. Вращения в коленных суставах	1 мин.	И. п. — полуприсед, руки на коленях. 1–8 — вращения влево; 9–16 — вправо		Выполнять с небольшой амплитудой, в среднем темпе
10. Вращения в голеностопных суставах	1 мин.	И. п. — правая нога на носок, руки на поясе. 1–8 — влево; 9–16 — право. То же другой ногой		Выполнять с небольшой амплитудой, в среднем темпе
Беговые упражнения	30 сек.	Построение в две колонны		Расстояние до фишки — 3 метра. Как только «первый» занимающийся добежал до фишки, «второй» в колонне начинает движение. В колонну возвращается легко бегом. Задача волонтеров — следить за правильностью выполнения упражнений, а также за дисциплиной
1. Бег с высоким подниманием бедра	1 мин.	Бег с высоким подниманием бедра с работой рук, как при беге		Спина прямая, таз не опускаться. Плечевой пояс максимально расслаблен; руки работают, как при беге, или опущены вниз, или согнуты в локтевых суставах, ладони вниз. Бедром стараться коснуться ладоней
2. Бег с захлестыванием голени	1 мин.	Бег с захлестыванием голени; руки работают, как при беге или опущены вниз, или за спиной		Темп высокий, касаться пятками рук

3. Бег с выпрыгиванием вверх	30 сек.	И. п. — основная стойка, руки внизу. 1 — выпрыгивание на правой ноге, согнуть левую вперед, руки выполняют замах; 2 — то же с другой ноги		Выпрыгивать вверх максимально высоко, при отталкивании подниматься на стопе
4. Бег приставными шагами	1 мин.	И. п. — руки на поясе, правым боком. То же другим боком		Высоко не выпрыгивать
5. Бег с прямыми ногами вперед	1 мин.	Бег с прямыми ногами вперед, руки на поясе, туловище незначительно отклонено назад		Ноги в коленях не сгибать, носок тянуть вперед
6. Бег с прямыми ногами назад	1 мин.	Бег с прямыми ногами назад, руки на поясе, туловище наклонено вперед		Ноги в коленях не сгибать, удерживать равновесие
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (40 мин.)				
1. Упражнение №1 на развитие скорости передачи мяча	5 мин.	Выполнить передачу игроку, стоящему в колонне напротив, и занять место в той же колонне		Преподаватель должен дать установку, какой частью стопы выполняется передача и остановка мяча

2. Упражнение №2 на развитие скорости передачи мяча	5 мин.	Необходимо выполнить две точные передачи: игроку напротив и игроку, находящемуся по диагонали справа		Выполнять передачи внутренней частью стопы
3. Упражнение №3 на развитие скорости передачи мяча	5 мин.	Необходимо выполнить две точные передачи: игроку напротив и игроку, находящемуся по диагонали справа		Передачи необходимо выполнять с максимальной скоростью
4. «Навес»	5 мин.	Передача мяча верхом партнеру и обратно		Занимающиеся становятся напротив друг друга на расстоянии 10 метров. Упражнение направлено на развитие видения поля и точности длинного паса
5. Игра «11»	10 мин.	Один из игроков на воротах, остальные (минимум 3) на половине поля; задача — забить мяч в ворота с трех касаний		Игрок, мяч которого ушел за пределы поля, занимает место вратаря. То же самое касается игроков, коснувшихся мяча дважды или коснувшихся мяча рукой. Если же мяч не удаётся отправить в ворота с трех касаний, на ворота встает игрок, который последним коснулся мяча
Игра в мини-футбол	10 мин.	Разделить занимающихся на две равные по силам команды		Судейство осуществляет преподаватель

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (5 мин.)				
1. Построение в круг, восстановление дыхания	1 мин.	И. п. — стойка ноги врозь, руки внизу. 1 — руки вверх, вдох; 2 — опустить руки, выдох		Интервал — вытянутые руки. Выполнить упражнения, направленные на восстановление дыхания
2. «Складка»	30 сек.	И. п. — основная стойка, руки внизу. 1 — наклон с захватом; 2 — и. п.		Обхватить голени руками и прижаться к бедрам
3. «Лодочка»	30 сек.	И. п. — лежа на груди, руки прямые. 1 — прогнуться; 2 — и. п.		Тянуть руки и ноги вверх
4. «Бабочка»	30 сек.	И. п. — сидя на полу, стопы вместе, колени врозь, локти упираются в колени, оказывая на них максимальное давление		Стараться как можно ниже опустить ноги
5. «Складка ноги врозь»	30 сек.	И. п. — сед, ноги в стороны, тянуться вперед. 1 — поднять руки вверх, вдох; 2 — наклон вперед, руки вперед, выдох		Грудью коснуться пола

6. «Планка»	1 мин.	И. п. — упор лежа на предплечьях		Тело должно быть полностью прямое
Построение в круг	1 мин.	Подведение итогов занятия		Отметить успехи и достижения на занятии. Подвести итоги игровой деятельности и оценить дисциплину на занятии

Уборка инвентаря (тренеры и волонтеры)



Развитие командного взаимодействия у детей с синдромом Дауна в возрасте 12+ на занятиях мини-футболом

Общие рекомендации по проведению занятий

Возраст участников: 12+ лет.

Количество занимающихся: 10–12 чел.

Продолжительность: 60 мин.

Цель:

формирование командного взаимодействия у детей с синдромом Дауна на занятиях мини-футболом.

Методы обучения:

- словесный — объяснение упражнения;
- наглядный — показ упражнения;
- практический — выполнение упражнений.

Количество тренеров, волонтеров:

5–6 (один тренер/волонтер на двоих занимающихся).

Необходимый инвентарь:

- мячи футбольные (по числу занимающихся);
- фишки, по цвету отличающиеся от цвета покрытия в зале, в количестве 30 штук;
- манишки двух цветов (по числу занимающихся).

Требования к безопасности:

- проверить состояние места занятий;
- проверить готовность учащихся к занятиям;
- каждого занимающегося контролирует тренер или волонтер.

После занятия подойти к родителям и рассказать о достижениях их детей. Указать на часто допускаемые ошибки при выполнении упражнений. Предложить способы их устранения. Выяснить режим двигательной активности ребенка в течение дня, какие спортивные занятия он еще посещает, какие у него особенности общения в коллективе, как он контактирует со сверстниками, братьями, сестрами в семье (если есть). Выдать домашнее задание на формирование командного взаимодействия, которое можно выполнять с родителями, родственниками на дому.

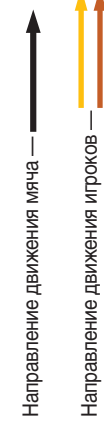
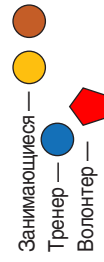


Занятие №1

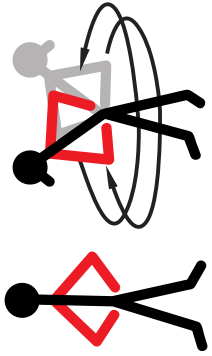

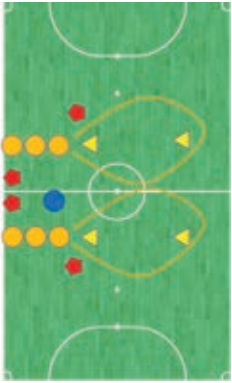
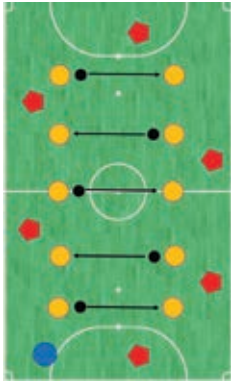
Задачи:


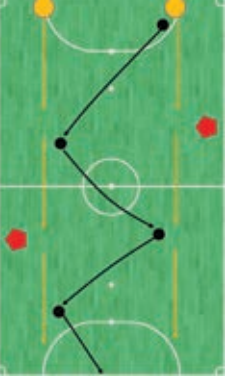

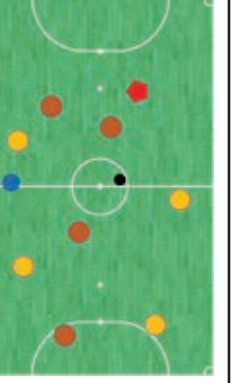

1. Развитие гибкости
2. Закрепление умения ведения мяча
3. Формирование командного взаимодействия в упражнениях с мячом


Условные обозначения:



ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (15 мин.)				
Название упражнения	Дозировка	Содержание	Графическое изображение	Организационно-методические указания
Построение	1 мин.	Сообщение задач занятия		Интервал — вытянутые руки, проводящий — в окружности. Между занимающимися стоят волонтеры
Общеразвивающие упражнения в кругу на месте:				Следить за осанкой — спина прямая; дыхание ровное; темп средний
1. Наклоны головы	1 мин.	И. п. — руки на поясе, ноги на ширине плеч. Наклоны головой вперед-назад, вправо-влево. 1 — вперед; 2 — назад; 3 — вправо; 4 — влево		При наклоне головы в стороны стремиться коснуться ухом плеча, при наклоне назад — посмотреть вверх, при наклоне вперед — коснуться подбородком груди. Упражнение выполняется в медленном темпе
2. Наклоны туловища	1,5 мин.	И. п. — ноги шире плеч, руки на поясе. 1 — левую руку вверх, наклон вправо; 2 — и. п. 3 — правую руку вверх, наклон влево; 4 — и. п.		Стараться вытягивать прямую руку в локте, спина наклонена в сторону. При выполнении наклона не допускать сгибания в суставах рук и ног

3. Вращения туловищем	1,5 мин.	И. п. — руки на пояс. Вращение туловищем в обе стороны. 1-4 — в левую сторону; 5-8 — то же — в другую сторону		Выполнять без резких движений. Упражнение выполняется в медленном темпе
4. Вращения в коленных суставах	1 мин.	И. п. — ноги вместе, чуть согнуты, руки на коленях. Вращения в коленных суставах вправо, влево. 1-4 — в левую сторону; 5-8 — то же в другую сторону		Вращения производить исключительно в коленных суставах. При выполнении упражнения таз остается на месте
Эстафета в парах	9 мин.	<ol style="list-style-type: none"> И. п. — сидя на линии старта. Двум игрокам взять мяч, двумя руками каждый. Одновременно добежать до фишки на противоположной стороне. Вместе, с мячом, вернуться на линию старта И. п. — стоя на линии старта. Держа мяч в руках, вместе добежать до фишки, поставить мяч, вернуться обратно И. п. — стоя на линии старта, мяч в руках в паре. Обойти препятствия в виде фишек, вернуться на линию старта 		Выполнять по сигналу тренера. Завершить упражнение вместе, не уронив мяча. Перенос мяча выполняют два человека, держа его двумя руками
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (40 мин.)				
1. Передачи мяча в парах на месте	5 мин.	Передача мяча выполняется низом в два касания: принять мяч, затем отдать пас		Игроки располагаются друг напротив друга на расстоянии 5 метров. Обратить внимание на точность выполнения передачи

2. Передачи мяча в парах в движении	6 мин.	Выполнить ведение мяча с передачей партнеру		Игроки располагаются на одной линии на расстоянии 3–5 метров друг от друга, один партнер с мячом. Движение вперед выполнять по сигналу тренера одновременно. Стараться отдавать точную передачу
3. Передачи мяча в парах с последующим ударом по воротам	7 мин.	Игроки стоят на одной линии рядом с фишками. Задача: выполнить передачи мяча на месте и по ходу движения на уровне расставленных фишек. В конце упражнения нанести удар по воротам		Следить за точностью передачи
4. Передачи мяча в парах в движении с обводкой соперника	8 мин.	Два игрока располагаются на одной линии, один из них с мячом. Задача: выполнить ведение мяча с обводкой соперника, после чего отдать пас партнеру. В конце упражнения нанести удар по воротам		В роли соперника — волонтер, он же обозначает движения. Задача игроков: завершить атаку ударом по воротам
5. Игра на удержание мяча	6 мин.	Игроки делятся на две равные команды. Задача команды, владеющей мячом — выполнить между собой как минимум 5 передач. Задача команды без мяча — отобрать мяч.		Количество передач считать вслух. Стараться двигаться по всей площадке, не стоять на месте
6. Игра в мини-футбол с волонтерами	8 мин.	Задача детей и волонтеров — забить гол в ворота соперника с условием выполнения, как минимум, одной передачи партнеру. Задача волонтеров — помогать детям довести мяч до ворот соперника. По желанию, ребенок может встать на ворота		Дети и волонтеры делятся на две команды

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (5 мин.)			
Построение в круг	4 мин.	Выполнение стретчинг-упражнений	
Построение в круг	1 мин.	Подведение итогов занятия	





Уборка инвентаря (тренеры и волонтеры)


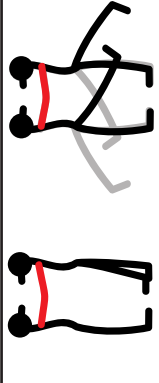
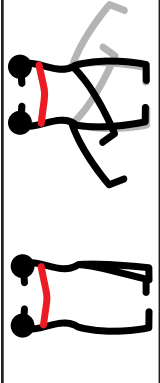
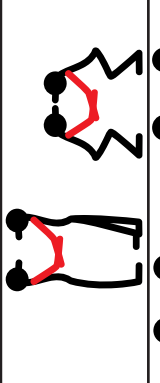
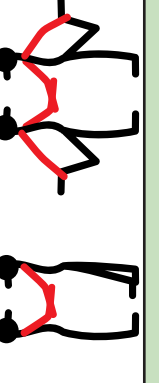
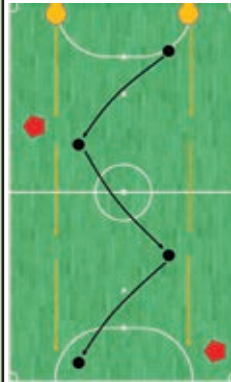







Занятие №2

Задачи:

1. Развитие гибкости
2. Закрепление умения ведения мяча
3. Формирование командного взаимодействия в упражнениях с мячом

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (15 мин.)				
Название упражнения	Дозировка	Содержание	Графическое изображение	Организационно-методические указания
Построение	1 мин.	Построение в центре площадки в круг, лицом в центр		Интервал — выпянутые руки, проводящий — в окружности
Общеразвивающие упражнения в кругу на месте:				
1. Ходьба	1,5 мин.	Ходьба на носках, руки на поясе		Спина прямая, локти разведены в стороны, дыхание равномерное
2. Ходьба	1,5 мин.	Ходьба на пятках, руки на поясе		То же. В равномерном темпе. Следить за дыханием
3. Беговые упражнения	3 мин.	Бег с захлестыванием голени, руки работают, как при беге, или опущены вниз		Работа ног — как можно чаще. Спина прямая. Во время отталкивания опорная нога поднимается на стопе

4. Беговые упражнения	3 мин.	Бег с высоким подниманием бедра, руки работают, как при беге, или опущены вниз, или согнуты в локтевых суставах ладонями вниз		Плечевой пояс расслаблен. Спина прямая
1. Общеразвивающие упражнения на месте в парах	1 мин.	И. п. — стоя лицом к партнеру в шаге друг от друга, правая рука на плече партнера. 1–8 — махи левой ногой; 9–16 — левая рука на плече партнера, махи правой ногой		Махи вперед-назад выполняются одновременно, попадая в ритм с партнером
2. Общеразвивающие упражнения на месте в парах	1 мин.	И. п. — основная стойка, правую руку положить на правое плечо впереди стоящего партнера 1–4 — махи левой ногой; 5–8 — то же, левую руку — на плечо партнера, махи правой ногой		Рука прямая, махи в сторону выполняются с максимальной амплитудой, сохраняя равновесие
3. Общеразвивающие упражнения на месте в парах	2 мин.	3. И. п. — стоя лицом друг к другу, захват в локтевом суставе. Приседания		Приседания выполняются одновременно с партнером, сохраняя равновесие
4. Общеразвивающие упражнения на месте в парах	1 мин.	4. И. п. — основная стойка, лицом к партнеру, захват руки партнера в локтевом суставе, бедро вверх. 1–4 — левой рукой тянуть голень на себя; 5–8 — то же — другой рукой		Стараться держать равновесие
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (40 мин.)				
1. Передачи мяча в парах в движении	6 мин.	Передачи мяча в парах в движении. Передачи выполнять через фишки, выстроенные в центре площадки		Работать над точностью передачи
2. Передачи мяча в парах в движении с атакующими действиями	7 мин.	Передачи мяча в парах в движении на уровне расставленных фишек, выполняющая атакующие действия. Завершить атаку ударом по воротам		В роли защитников выступают волонтеры, обозначающие действия. Стараться быстро принимать решения в атаке

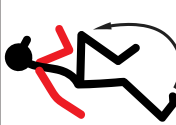



3. Передачи мяча в парах с атакующими движениями с преодолением препятствия	7 мин.	Передачи мяча в парах в движении с ударом по воротам. Обойти препятствия в виде защитников		В роли защитников выступают волонтеры. Стараться довести все атаки до ворот. Задача защитников: обозначить соперника, без отбора мяча
4. Игра на удержание мяча	8 мин.	Игроки делятся с помощью волонтеров на две команды. Задача команды: сделать до 5 передач подряд. Задача другой команды: отобрать мяч у соперника		В роли судьи выступает тренер
5. Игра в мини-футбол с волонтерами	12 мин.	Дети и волонтеры делятся на две команды. Задача детей: забить гол в ворота соперника с условием минимум одной передачи партнеру		Задача волонтеров — помогать детям довести мяч до ворот соперника. По желанию, ребенок может встать на ворота
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (5 мин.)				
1. Построение в круг	4 мин.	Выполнение стретчинг-упражнений		
2. Построение в круг	1 мин.	Подведение итогов занятия		Сделать акцент на достижениях детей, обратить внимание, над чем стоит поработать, похвалить детей. Дать домашнее задание


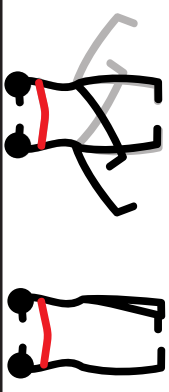
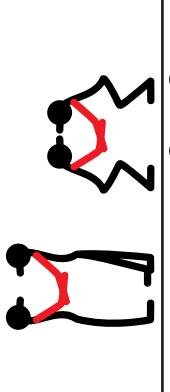
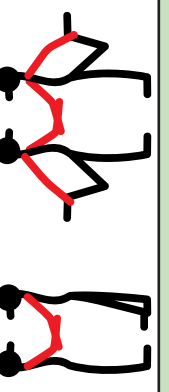
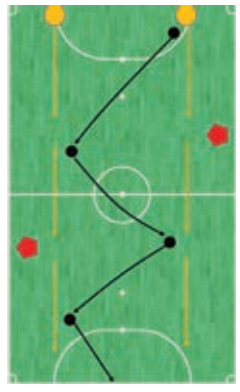

Уборка инвентаря (тренеры и волонтеры)





Занятие №3

Задачи:

1. Развитие гибкости
2. Закрепление умения ведения мяча и передачи его партнеру
3. Формирование командного взаимодействия в упражнениях с мячом

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (15 мин.)					
Название упражнения	Дозировка	Содержание	Графическое изображение	Организационно-методические указания	
Построение	1 мин.	Построение в одну шеренгу. Сообщение задач занятия			
Бег	3,5 мин.			В равномерном темпе. Следить за дыханием	
1. Бег с высоким подниманием бедра	1 мин.	Бег с высоким подниманием бедра, с работой рук		Спина прямая, таз не опускать. Руки работают, как при беге, или опущены вниз (плечевой пояс максимально расслаблен), или согнуты в локтевых суставах ладонями вниз. Бедром стараться коснуться ладоней. Работа ног — как можно чаще	
2. Бег с захлестыванием голени	1 мин.	Бег с захлестыванием голени, руки работают, как при беге, или опущены вниз		Расставить фишки по ходу движения на одинаковом расстоянии. Оббегать фишки, не задевая их	
3. Бег приставными шагами	1,5 мин.	Движения правым боком, то же — левым боком, оббегая фишки		Стараться активно перебирать ногами. Ноги согнуты в коленях	
4. Прыжки через препятствие с ускорением	3 мин.	Выполнить прыжки на двух ногах через фишки, затем выполнить ускорение		В начале дистанции расставить 5 фишек. Стараться выполнить максимально быстро и не пропускать фишки	

1. Общеразвивающие упражнения на месте в парах	1 мин.	И. п. — стоя лицом к партнеру в шаге друг от друга, правая рука на плече партнера. 1–8 — махи левой ногой; 9–16 — левая рука на плече партнера, махи правой ногой		Махи вперед-назад выполнять одновременно, попадая в ритм с партнером
2. Общеразвивающие упражнения на месте в парах	1 мин.	И. п. — основная стойка, боком друг к другу, захват руки партнера в локтевом суставе. Махи ногами		Захват правой рукой, махи левой ногой в сторону. То же — захват левой рукой, махи правой ногой в сторону
3. Общеразвивающие упражнения на месте в парах	1 мин.	И. п. — основная стойка, лицом друг к другу, захват руки партнера в локтевом суставе. Приседания		Для удержания равновесия приседания выполнять одновременно с партнером
4. Общеразвивающие упражнения на месте в парах	1 мин.	И. п. — основная стойка, лицом к партнеру, захват руки партнера в локтевом суставе, бедро вверх. 1–4 — левой рукой тянуть голень на себя; 5–8 — то же другой рукой		Стараться держать равновесие. Захват одной рукой, затем — другой
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (40 мин.)				
1. Передачи мяча в движении в парах с ударом по воротам	7 мин.	Выполнить передачу мяча на месте и по ходу движения на уровне расставленных фишек. В конце упражнения нанести удар поворотам		Задача — сделать передачу партнеру и двинуться на впереди стоящую фишку. Следить за техникой ведения мяча и точностью передачи
2. Ведение и передача мяча в парах, с мячом обойти защитника	7 мин.	Движение к воротам с передачей мяча партнеру. Обойти препятствие в виде защитников		Следить за точностью передач. В роли защитников выступают волонтеры. Задача защитников: обозначать соперника. Без отбора мяча. Стараться довести все атаки до ворот



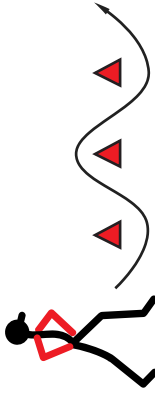
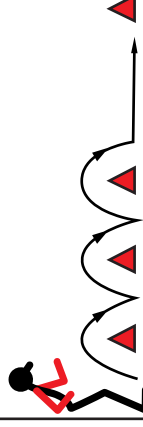
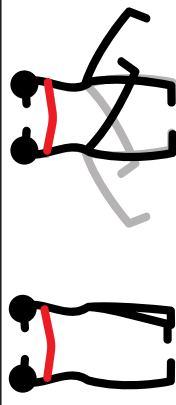
3. Передачи мяча в парах с атакующими движениями, с препятствием и ударом по воротам	7 мин.	Передачи мяча в парах в движении. Обойти препятствие в виде защитников, выполнить удар по воротам		В роли защитников выступают волонтеры. Задача защитников — обозначать соперника. Без отбора мяча. В конце выполнить удар по воротам
4. Игра на удержание мяча	7 мин.	Задача команды: сделать до 5 передач подряд. Задача другой команды: отобрать мяч у соперника		Игроки делятся на две команды. За игрой следит тренер. Ошибки разбираются по окончании выполнения задания
5. Игра в мини-футбол с волонтерами	12 мин.	Дети и волонтеры делятся на две команды. Задача детей — забить гол в ворота соперника с условием минимум одной передачи партнеру		Задача волонтеров — помогать детям довести мяч до ворот соперника. По желанию, ребенок может встать на ворота
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (5 мин.)				
1. Построение в круг	3 мин.	Выполнение стретчинг-упражнений		
2. Построение в круг	2 мин.	Подведение итогов занятия		Сделать акцент на достижениях детей, обратить внимание, над чем стоит поработать, похвалить детей. Дать домашнее задание


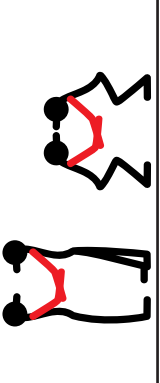


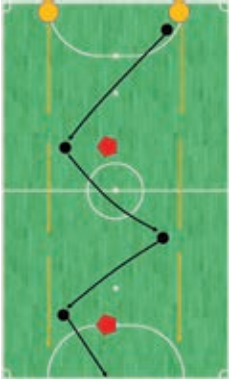

Уборка инвентаря (тренеры и волонтеры)







Занятие №4

Задачи:

1. Развитие гибкости
2. Обучение действиям защитника в игре в футбол
3. Формирование командного взаимодействия в упражнениях с мячом

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (15 мин.)				
Название упражнения	Дозировка	Содержание	Графическое изображение	Организационно-методические указания
Построение	1 мин.	Построение в одну шеренгу. Сообщение задач занятия		
Бег	3,5 мин.			В равномерном темпе. Следить за дыханием
1. Бег с высоким подниманием бедра	1 мин.	Бег с высоким подниманием бедра, с работой рук		Спина прямая, таз не опускать. Руки работают, как при беге, или опущены вниз (плечевой пояс максимально расслаблен), или согнуты в локтевых суставах ладонями вниз. Бедром стараться коснуться ладоней. Работа ног — как можно чаще
2. Бег с захлестыванием голени	1 мин.	Бег с захлестыванием голени, руки работают, как при беге, или опущены вниз		Спина прямая. Движения ног выполнять с высокой частотой
3. Бег приставными шагами	1,5 мин.	Движения правым боком, то же — левым боком, оббегая фишки		Расставить фишки по ходу движения на одинаковом расстоянии. Оббегать фишки, не задевая их
4. Прыжки через препятствие с ускорением	3 мин.	Выполнить прыжки на двух ногах через фишки, затем выполнить ускорение		В начале дистанции расставить 5 фишек. Стараться выполнить упражнение максимально быстро и не пропускать фишки
1. Общеразвивающие упражнения на месте в парах	1 мин.	И. п. — стоя лицом к партнеру в шаге друг от друга, правая рука на плече партнера. 1–8 — махи левой ногой; 9–16 — левая рука на плече партнера, махи правой ногой		Махи вперед-назад выполнять одновременно, попадая в ритм с партнером

2. Общеразвивающие упражнения на месте в парах	1 мин.	И. п. — основная стойка, боком друг к другу, захват руки партнера в локтевом суставе. Махи ногами		Захват правой рукой, махи левой ногой в сторону. То же — захват левой рукой, махи правой ногой в сторону
3. Общеразвивающие упражнения на месте в парах	1 мин.	И. п. — основная стойка, лицом друг к другу, захват руки партнера в локтевом суставе. Приседания		Для удержания равновесия приседания выполняются одновременно с партнером
4. Общеразвивающие упражнения на месте в парах	1 мин.	И. п. — основная стойка, лицом к партнеру, захват руки партнера в локтевом суставе, бедро вверх. 1–4 — левой рукой тянуть голень на себя; 5–8 — то же другой рукой		Стараться держать равновесие. Захват одной рукой, затем — другой
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (40 мин.)				
1. Ведение мяча с ударом по воротам. Обогреть защитника	7 мин.	Выполнить ведение мяча, обводку защитника и нанести удар по воротам		Задача игрока с мячом — обвести соперника и забить в ворота гол. Задача игрока без мяча — не дать сопернику пройти к воротам. На воротах действия вратаря обозначает волонтер
2. В парах. Ведение мяча с ударом по воротам. Обогреть защитника	7 мин.	Стоя напротив друг друга на линии, выполнить передачу и ведение мяча. Обыграть защитника и нанести удар по воротам		Игроку с мячом стараться быстро принимать решение в атаке. В роли защитников выступают волонтеры, задача которых — обозначить соперника, без отбора мяча
3. Передачи мяча в парах с атакующими движениями, с преодолением препятствия	7 мин.	Передачи мяча в парах в парах в движении, обойти препятствие в виде защитника, нанести ударом по воротам		В роли защитников выступают волонтеры. Стараться довести все атаки до ворот. Задача защитников — обозначать соперника, без отбора мяча





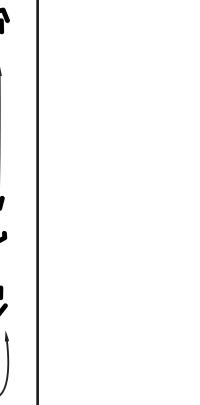
4. Передачи мяча в парах с атакующими движениями, с преодолением препятствия	7 мин.	Передачи мяча в парах в движении с ударом по воротам, обойти препятствие в виде защитников		Задача игроков с мячом — обыграть защитника и забить гол. В роли защитников выступают занимающиеся. Очередность назначает тренер. Задача защитников — отнять мяч, не дать забить гол
5. Игра в мини-футбол с волонтерами	12 мин.	Дети и волонтеры делятся на две команды. Задача детей: забить гол в ворота соперника с условием минимум одной передачи партнеру		Задача волонтеров — помогать детям довести мяч до ворот соперника. По желанию, ребенок может встать на ворота
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (5 мин.)				
Построение в круг	1 мин.	И. п. — сидя ноги врозь, руки в стороны		Интервал — вытянутые руки, проводящий — в окружности
1. «Мельница сидя»	2 мин.	1 — наклон к правой; 2 — наклон вперед; 3 — наклон к левой; 4 — и. п.		Выполнять без натуги и боли, самостоятельно или с помощью волонтеров
2. «Бабочка»	1 мин.	И. п. — сидя на полу стопы вместе, колени врозь, локти упираются в колени, оказывая на них максимальное давление		При выполнении упражнения максимально расслабить мышцы ног и стараться как можно ниже опустить ноги
3. «Велосипед»	1 мин.	И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища, 1-4 — попеременное разгибание и сгибание ног		Ноги держать параллельно полу






Уборка инвентаря (тренеры и волонтеры)




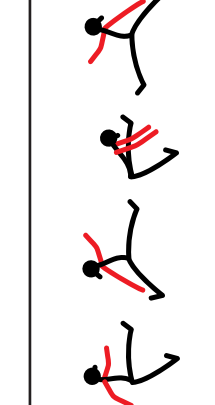

Занятие №5


Задачи:

1. Обучение действиям защиты в игровой деятельности в мини-футболе
2. Формирование командного взаимодействия при выполнении упражнений
3. Развитие физических качеств — гибкости, координации движений

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (15 мин.)				
Название упражнения	Дозировка	Содержание	Графическое изображение	Организационно-методические указания
Построение	1 мин.	Сообщение задач занятия		
1. Общеразвивающие упражнения в движении	1,5 мин.	Ходьба на носках, руки на поясе		Спина прямая, дыхание равномерное
2. Общеразвивающие упражнения в движении	1,5 мин.	Ходьба на пятках, руки за головой		То же
3. Общеразвивающие упражнения в движении	1,5 мин.	Круговые вращения рук вперед		Стараться выполнять вращение с хорошей амплитудой
4. Общеразвивающие упражнения в движении	1,5 мин.	То же в другую сторону		То же
Построение	1 мин.			
1. Упражнения на координацию движений и развитие быстроты реакции	1 мин.	Сидя спиной вперед в положении «упор присев», по сигналу встать, развернуться и выполнить ускорение до финиши. Затем шагом вернуться на исходную позицию		Выполнять движение по команде тренера. Ускорение начинать по сигналу тренера

2. Упражнения на координацию движений и развитие быстроты реакции	2 мин.	Из этого же исходного положения выполнить ускорение до финиши. Рядом с финишной располагается мяч. Взять мяч в руки и добежать до линии старта		Мяч взять двумя руками и нести до линии старта
3. Упражнения на координацию движений и развитие быстроты реакции	2 мин.	Стоя в парах, лицом по направлению движения, добежать до финиши, взять мяч одновременно с партнером, донести его до старта		Двигаясь обратно, оба партнера держат мяч двумя руками. Задача: стараться донести мяч до линии старта без его потери
4. Упражнения на координацию движений и развитие быстроты реакции	2 мин.	Стоя в парах лицом друг к другу, держать мяч двумя руками над головой. Задача: добежать до финиши, оббежать ее, вернуться на линию старта		Стараться бежать в одном темпе и не терять мяч
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (40 мин.)				
1. Ведение мяча с ударом по воротам. Обыграть защитника	7 мин.	Игроку выполнить ведение мяча, провести обводку соперника и выполнить удар по воротам		Задача игрока без мяча: не дать пройти к воротам. На воротах действия вратаря обозначает волонтер
2. Ведение мяча с ударом по воротам. Обыграть защитника	6 мин.	Стоя напротив друг друга на линии, выполнить ведение и передачу мяча. Обыграть защитника и выполнить удар по воротам		Задача защитников: обозначать соперника, без отбора мяча. В роли защитников выступают волонтеры. Стараться быстро принимать решения в атаке

3. Ведение мяча с ударом по воротам. Обойти защитника	7 мин.	Передачи мяча в парах в движении, с ударом по воротам. Обойти препятствие в виде защитников		В роли защитников выступают занимающиеся. Очередность назначает тренер. Задача защитников: отнять мяч, не дать забить. Задача игроков с мячом: обыграть защитника и забить гол
4. Игра на удержание мяча	8 мин.	Игроков делят на две равные по силам команды. Команде, владеющей мячом, выполнить не менее пяти передач		За игрой следит тренер, в случае нарушения подает сигнал свистком. Задача команды без мяча: не дать выполнить передачи и отобрать мяч
Игра в мини-футбол с волонтерами	12 мин.	Дети и волонтеры делятся на две команды. Задача детей: забить гол в ворота соперника с условием минимум одной передачи партнеру		Задача волонтеров: помогать детям довести мяч до ворот соперника. По желанию ребенок может встать на ворота
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (5 мин.)				
Построение в круг	1 мин.	И. п. — сидя ноги врозь, руки в стороны		Интервал — вытянутые руки, проводящий — в окружности
Упражнения на растягивание 1. «Мельница сидя»	2 мин.	1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперед; 3 — наклон к левой ноге; 4 — и. п.		Спина прямая, руки выпрямлены в лопатках
2. «Бабочка»	1 мин.	И. п. — сидя на полу стопы вместе, колени врозь, локти упираются в колени, оказывая на них максимальное давление		Выполнять без натуги и боли, самостоятельно или с помощью волонтеров. При выполнении упражнения максимально расслабить мышцы ног и стараться как можно ниже опустить ноги

3. «Велосипед»	1 мин.	И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища. 1–4 — попеременное разгибание и сгибание ног		Ноги держать параллельно полу
----------------	--------	---	---	-------------------------------

Уборка инвентаря (тренеры и волонтеры)



О проекте «Футбол для детей с синдромом Дауна»

«Футбол для детей с синдромом Дауна» — это первая инициатива в России, позволяющая людям с синдромом Дауна (далее СД) научиться командной игре. Спортивные группы по футболу для детей и молодых людей с СД организованы в 2015 г. в партнерстве фондов «Синдром любви» и «Даунсайд Ап» в содружестве с Российским государственным социальным университетом.

В рамках проекта дети и молодые люди с СД несколько раз в неделю посещают тренировки по мини-футболу, участвуют в товарищеских играх и др. спортивных мероприятиях, посещают футбольные матчи. Под руководством А. С. Махова, декана факультета физической культуры РГСУ, члена Паралимпийского комитета, ведется исследование для оценки влияния занятий адаптивным спортом и футболом на детей и молодых людей с СД. Данное исследование легло в основу методического пособия «Мини-футбол с детьми с СД», в котором изложены теоретические и прикладные аспекты методики технической и физической подготовки детей с синдромом Дауна в мини-футболе.

Дети с синдромом Дауна из спортивных групп по футболу в Москве принимали участие в программах Чемпионата мира FIFA 2018.

Запущена работа спортивных групп по футболу для детей с СД в регионах РФ. Футболисты с синдромом Дауна готовятся к соревнованиям по мини-футболу.

Отзывы участников проекта

«Яша тренируется практически с самого начала проекта. Он очень любит тренировки и с нетерпением их ждет! В процессе регулярных занятий мы отмечаем, что сын стал гораздо более собранным, внимательным, организованным. Стал лучше понимать обращенные к нему просьбы, увеличилась точность попадания по мячу. Сын окреп, стал более выносливым, более ловкий. Стал лучше понимать, что такое командный дух, игра в команде. Огромное спасибо всем за предоставленную нашему сыну возможность заниматься, развиваться и социализироваться!»

Елена Луньшина, мама Якова



«Огромное спасибо нашему тренеру Махову Александру Сергеевичу и всей его команде, а также всем тем неравнодушным людям, благодаря которым мы приобщились к замечательной игре — футболу. Эти занятия помогают ребятам не только развивать свои физические способности, ощутить понятие "команда", но и поймать мощнейшую энергетику соревнований, заставляющую двигаться вперед. Все это делает жизнь наших "особенных" детей и родителей такой "обычной", наполненной смыслом и позитивом».

Наталья Строева, мама Михаила



Партнеры проекта:

Российский государственный социальный университет, FIFA FOUNDATION, Фонд помощи детям «Обнаженные сердца»



Авторы:

А. С. Махов с коллективом соавторов — тренеров и студентов РГСУ:

О. Н. Аксеновым, Д. А. Казаковым, А. Г. Куликовой, А. А. Маровым, М. В. Князевым, А. В. Явишевым, Д. А. Самсоновой

Авторы выражают огромную благодарность доктору педагогических наук, профессору В. Ю. Карпову за консультационную поддержку по оформлению конспектов занятий

«Мы очень рады, что появилось это пособие. Оно стало результатом труда двух благотворительных фондов: «Даунсайд Ап» и «Синдром любви». Каждый фонд внес свой важный вклад в развитие футбольных групп для ребят с синдромом Дауна. Мы нашли финансирование, крайне важное для открытия групп. С нами работают прекрасные тренеры в лице Александра Сергеевича Махова — декана факультета физической культуры РГСУ, и тренеры-волонтеры. К нам присоединяются региональные партнеры и спортивные функционеры, нас поддерживают футбольные клубы и СМИ. Всех людей и организации объединяет стремление помочь людям с синдромом Дауна в нашей стране получить новые навыки, укрепить здоровье, создать дружественную среду, в которой у них должна быть возможность заниматься футболом».

Ирина Меньшенина,
генеральный директор БФ «Синдром любви»



НО «Благотворительный фонд «Даунсайд Ап»
свидетельство о гос. регистрации № 7714011745
ОГРН 1027739619500 ИНН 7705159882
Адрес: 105037, Москва, ул. 3-я Парковая, д. 14А
Телефон +7 (499) 367-10-00, факс +7 (499) 367-26-36
downsideup@downsideup.org; www.downsideup.org

НО «Благотворительный Фонд «Синдром любви»
свидетельство о гос. регистрации № 7714015577
ОГРН 1167700059262 ИНН 7719449616
Адрес: 105043, Москва, ул. 3-я Парковая, д. 29А
Телефон +7 (977) 418-45-00
info@fondsl.ru; синдромлюбви.рф