

Министерство образования и науки Самарской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
«Школа-интернат № 111 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
городского округа Самара»

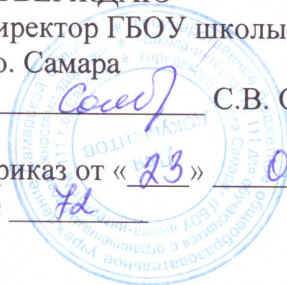
Принята на заседании
Педагогического совета

Протокол № 1 от «22» 08 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы-интерната № 111
г.о. Самара

 С.В. Соловых

Приказ от «23» 08 2023г.
№ 72



Адаптированная дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
для детей с ОВЗ и инвалидностью
(с интеллектуальными нарушениями)

«МИНИ-ФУТБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Попова Т.Ф.,
педагог дополнительного образования

г. Самара
2023

Структура программы:

Титульный лист.....	1
Оглавление.....	2
Пояснительная записка.....	3
Принципы обучения. Цель и задача.....	4
Учебные планы по годам обучения.....	6-7
Содержание базовых тем.	9 -13
Календарно-тематическое планирование	8-9
Контроль и оценка результатов.....	14
Ресурсное обеспечение программы-----	14
Методическое, дидактическое обеспечение реализации программы.....	15-16
Список литературы.....	16

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое основание разработки программы

1.1 Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей с ОВЗ и инвалидностью (с интеллектуальными нарушениями) «Мини-футбол» физкультурно – спортивного направления разработана на основе:

1.2- Программа “Физическая культура”, 1-4 классы, авторы Петрова Т.А., Копылов Ю.В., Петров С.С. “Начальная школа XXI века” М.: Издательский центр “Вентана-Граф”, 2011 г.

1.3- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2008 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации;

1.4 - Примерной программы по физической культуре в рамках проекта “Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения”, реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

Направленность программы – физкультурно-спортивная
Актуальность программы и её новизна состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни. Практическая новизна данной программы состоит в адаптации её содержания к особым образовательным потребностям учащихся с легкой умственной отсталостью.

Отличительные особенности дополнительного образования.

- лично ориентированный подход к ребенку, создание «ситуации успеха» для каждого;
- создание условий для свободного выбора каждым ребенком образовательной программы (направления и вида деятельности),
- многообразие видов деятельности, удовлетворяющей самые разные интересы, склонности и потребности ребенка;
- деятельностный характер образовательного процесса, способствующий развитию мотивации личности к познанию и творчеству, самореализации и самоопределению;
- содержание образовательной деятельности организаций дополнительного образования находится в постоянном обновлении с учетом интересов детей, потребностей общества и государства.

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Программа «Мини-футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. Мини-футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом, создают неограниченные возможности для развития, прежде всего, координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных) действий. Точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников. Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы. Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества. Мини-футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

Общей целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. **Задачи программы. Образовательные:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Программа рассчитана на обучения для детей 10-15 лет.

Сроки реализации - 1 год

Форма занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Режим занятий: 1 раз в неделю, 1 академический час

1.8 Ожидаемый результат

Личностные результаты, отражающие отношение к учебной деятельности и к социальным ценностям	Метапредметный результат, регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД	Предметные результаты, отражающие опыт решения проблем и творческой деятельности в рамках конкретного предмета
<p>-оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;</p> <p>-контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).</p>	<p>-ставить цели и задачи на каждом уроке;</p> <p>-планировать учебную деятельность на уроке и дома;</p> <p>-осуществлять рефлексии и самоконтроль учебной деятельности;</p> <p>-работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять</p>	<p>Обучающиеся научатся:</p> <p>положительное отношение к занятиям в кружке,</p> <p>-играть в спортивную игру (по упрощённым правилам);</p> <p>-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;</p> <p>-организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</p> <p>-выполнять комплексы общеразвивающих,</p>

	<p>полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;</p> <p>- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;</p> <p>-оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;</p> <p>-осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку</p> <p>-работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;</p> <p>-использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.</p>	<p>оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;</p> <p>-выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;</p> <p>-оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;</p> <p>-пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;</p> <p>-пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);</p>
--	---	--

Учебный план.

№п/п	Название раздела (модуля, блока, курса)	Года (этапы, уровни) обучения		
		Количество часов	Количество часов	Количество часов
1	<i>Первый модуль</i>	11		
2	<i>Второй модуль</i>	11		
3	<i>Третий модуль</i>	12		
	<i>итого</i>	34		

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы (модуля)	Кол-во часов			Форма подведения итогов
		теория	практика	всего	
1.	Первый модуль.	2	32	34	
1.1	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Гигиена спортивных занятий.	1			
1.2	Обучение удару по мячу, серединой подъема. Упражнение по совершенствованию удара по мячу. Учебная игра с заданиями.		1		Побудительн о-оценочная
1.3	Совершенствование удара по мячу, с различных положений, с разбега. Учебная игра с заданиями.		3		Побудительн о-оценочная
1.4	Изучение удара по мячу серединой подъема по неподвижному мячу с разбега.		3		Побудительн о-оценочная
1.5	Штрафной. Учебная игра с заданиями		3		Побудительн о-оценочная
1.6	Изучение удара по мячу в движении. Учебная игра с заданиями.		3		Побудительн о-оценочная
1.7	Изучение остановки мяча ногой, внутренней стороной стопы. Учебная игра с заданиями.		3		Побудительн о-оценочная
1.8	Изучение остановки мяча подошвой. Учебная игра с заданиями.		3		практический контроль и самоконтроль ;
1.9	Изучение остановки мяча серединой подъема ноги. Учебная игра с заданиями.		4		практический контроль и самоконтроль ;
1.10	Изучение ударов по мячу с остановкой мяча. Учебная игра с заданиями.		3		практический контроль и самоконтроль
1.11	Изучение техники ведения мяча Учебная игра с заданиями.		4		наблюдения (изучение учащихся в процессе обу чения)
2	Второй модуль				
1.12	Совершенствование ведения мяча Учебные игры с заданиями.		3	3	Товарищеская встреча
	Итого	2	32	34	

3. Учебный год делится на четверти:

Четверти	начало четверти	конец четверти
1 четверть	01.09.2022 г.	27.10.2022 г.
2 четверть	07.11.2022 г.	29.12.2022 г.
3 четверть	09.01.2024 г.	22.03.2024 г.
4 четверть	01.04.2024 г.	24.05.2024 г.

Окончание учебного процесса:

1 классах – 24.05.2024 г.

в 2-8 классах – 24.05.2024 г.

в 9 классах – 24.05.2024 г.

каникулы	начало каникул	окончание каникул	продолжительность
осенние	29.10.2022 г.	06.11.2022 г.	9 дней
зимние	31.12.2022 г.	08.01.2024 г.	9 дней
весенние	23.03.2024 г.	31.03.2024 г.	9 дней
дополнительные для 1 класса	17.02.2024 г.	25.02.2024г	9 дней

4. Содержание

Способы двигательной деятельности(содержание программного материала)

Занятия по программе «Мини-футбол» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть

Темы раздела: ТБ, введение в образовательную программу. Правила техники безопасности нахождения и занятия в спортивном зале, правила поведения на занятиях. Гигиена спортивных занятий. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом.. Техника безопасности при проведении занятий мини-футболом.

Практическая часть занятий предполагает строевую подготовку, обучение двигательным действиям:

1. ОРУ с предметами

Темы раздела: ОРУ без предметов. ОРУ для рук, ног, шеи и спины. ОРУ с предметами. Используемые предметы: обручи, гимнастические палки, скакалки, мячи.

2. Оздоровительная: ОФП

Темы раздела: Разучивание различных упражнений ОФП

Самостоятельное составление связок упражнений для различных групп мышц. Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия.

Темы раздела: Разучивание, закрепление и совершенствование основных дыхательных упражнений, упражнения на мышцы живота ног спины рук и т.д

3. Игры

Темы раздела:

Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами.

Легкоатлетические упражнения

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Упражнения для развития силы.

1. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

2. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

3. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

4. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

5. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

6. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

7. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

8. *Для вратаря:* из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

9. В упоре лежа хлопки ладонями.

10. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

11. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

12. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

13. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

14. Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

1. Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе.

2. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.

3. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).

4. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).
5. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).
6. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.
7. Прыжки через скакалку.
8. Напрыгивание на предметы различной высоты.
9. Серия прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития быстроты.

1. Упражнения для развития стартовой скорости: рывки на 5-10 м и 10-15 м из положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа, лежа. по зрительному сигналу.
2. Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорение на 15,30 и 60 м без мяча и с мячом.
3. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Обводка стоек на скорость.
4. Бег с быстрым изменением скорости. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед на перегонки.
5. Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.
 6. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.
 7. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.
 8. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния занимающихся.

Упражнения для развития специальной выносливости.

1. Переменный и повторный бег с мячом.
2. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.
3. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Основы техники и тактики.

1. Техника передвижений. Бег: по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и скрестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

2. Удары по мячу ногами. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам, в цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удары на дальность.

Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

3. *Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на средние и короткие расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

4. *Остановка мяча.* Остановка подошвой, внешней и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч к последующим действиям. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

5. *Ведение мяча.* Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно, по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

6. *Обманные движения (финты).* Обучение финтам после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения мяча внезапная отдача мяча назад, откидывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади: показать ложный запах для сильного удара по мячу, а вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком, имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скреживание») и др. Выполнение обманных движений в единоборстве.

7. *Отбор мяча.* Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч в выпаде. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

8. *Вбрасывание мяча из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шагом вперед до боковой линии. Вбрасывание мяча на точность: под правую, левую ногу партнера, на ходу партнеру. Вбрасывание на точность и на дальность.

9. *Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставными и скрестными шагами и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивания мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Отбивание в сторону, за линию ворот ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым

замахом снизу. Выбивание мяча ногой: с земли по неподвижному мячу, с рук с воздуха по выпущенному из рук мячу и подброшенному перед собой мячу на точность.

Тактика игры в мини – футбол.

1. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг влево или вправо): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок 5м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться и реагировать правильным образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

2. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки: с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты в зависимости от игровой ситуации.

3. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар: короткую или среднюю передачу, верхом или низом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, при угловом, при штрафном и при свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной в каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнером при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

4. Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученными способами. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание». И препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученными способами. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

2. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь противодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь

противодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

3. *Командные действия.* Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря.

1. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот, играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию. Выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот, введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

2. Учебные и тренировочные игры: применяя в них изученный программный материал.

6. Контроль и оценка результатов реализации программы

Виды оценки результатов обучающихся: контроль – входной, текущий, промежуточный, итоговый.

Способы определения результативности. Методами отслеживания результативности служит педагогическое наблюдение, выполнение обучающимися диагностических заданий, опросы, зачеты, участие в мероприятиях, активность обучающихся на занятиях и т.д..

Требования к личностному результату.

1).готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию;

2).сформированность первоначальных представлений о роли физических упражнений и их роли в духовно-нравственном и физическом развитии человека;

3). овладение элементарными практическими умениями и навыками в различных видах спорта;

Формы подведения итогов.

На протяжении всего процесса обучения дети учатся правильно анализировать и оценивать свою работу, их оценочная деятельность предусматривает следующие этапы:

- оценка педагога;

- совместная оценка учащегося и педагога;

- самооценка;

Продуктивные формы: участие в соревнованиях.

Документальные формы: дневники учащихся и журнал педагога.

7.Ресурсное обеспечение дополнительной образовательной программы

6.1 Методическое обеспечение программы, дидактические материала:

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц. На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями.

На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

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

В возрасте 10-15 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем, при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы;

при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

Основными педагогическими принципами работы тренера - преподавателя должны являться:

- последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

– разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;

– проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;

– изучение основ техники и тактики игры в мини-футбол.

Формы обучения:

Основными формами обучения являются:

– лекции (изложение теоретического учебного материала);

– беседы;

– практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);

– нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки соревнования);

– просмотр видеозаписей;

– домашняя самостоятельная работа.

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:

– словесные: рассказ, беседа, объяснение;

– наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;

– аудио- и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);

– практические: упражнения;

– метод игры;

– **методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации** занимательности, создание ситуации успеха.

8. Материально-техническое обеспечение для введения образовательной программы дополнительного образования

№ п/п	Наименование	Количество
1	Спортивный зал (128 м ²)	1

2	Стадион (400 м ²)	1
3	Перекладина	2
4	Шведская стенка	8
5	Канат для лазания	2
6	Гимнастическая скамейка	2
7	Обручи	10
8	Скакалки	10
9	Мяч волейбольный	8
10	Мяч баскетбольный	8
11	Мяч футбольный	4
12	Рулетка	2
13	Секундомер	2
14	Эспандер резиновый	8
15	Нагрудный номер	30

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Для предотвращения травматизма на занятиях преподаватель обязан соблюдать следующие основные положения:

- проводить общую разминку (вводно-подготовительная часть занятия) с целью всесторонней подготовки организма к учебно-оздоровительным и учебно-тренировочным занятиям;
 - соблюдать последовательность на занятиях;
 - знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья детей;
 - не допускать нарушение дисциплины на занятиях;
 - правильно использовать, беречь инвентарь и оборудование.
- Также педагог разрабатывает комплексы упражнений и подбирает задания для соревнований и конкурсов, подбирает упражнения для сдачи контрольных нормативов. Материально-технические ресурсы: спортивный зал, школьный стадион, мячи.

Технические средства обучения:

1. Компьютеры.
2. Интерактивная доска.
3. Музыкальный центр.
4. Телевизор.
5. DVD плеер.
6. Фотокамера.

Стенды:

1. «Спортивные достижения учащихся»
2. «Лучшие спортсмены ГБОУ школы-интерната №111 г.о. Самары
3. «Спортивная жизнь школы»: информационный стенд

Электронные пособия, фильмы, интернет-сайты:

1. Спортивные игры. От теории до практики [Электронное пособие]. – М.: Меридиан, 2005

2. Физкультура с тренером Неболейкиным [Электронное пособие]. – М.: Меридиан, 2005
3. Demo.1september.ru

Список литературы:

При составлении программы использованы следующие нормативные документы:

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: подготовительный, 1-4 кл. Под редакцией В.В. Воронковой (раздел «Физическое воспитание» автор В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой). – Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2010 г. – Сб. 1;

2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы. Под редакцией Бгажноковой И.М. (раздел «Физическая культура 5-9 классы автор А.А. Дмитриев, И.Ю. Жуковин, С.И. Веневцев).- Москва: Просвещение 2010 г.

3. Футбол для начинающих. Алексей Заваров – Питер 2013 г

Приложение

Учебный год делится на четверти:

Четверти	начало четверти	конец четверти
1 четверть	01.09.2022 г.	28.10.2022 г.
2 четверть	07.11.2022 г.	29.12.2022 г.
3 четверть	09.01.2023 г.	17.03.2023 г.
4 четверть	30.03.2023 г.	31.05.2023 г.

Окончание учебного процесса:

1 классах – 31.05.2023 г.

в 2-8 классах – 31.05.2023 г.

в 9 классах – 26.05.2023 г.

каникулы	начало каникул	окончание каникул	продолжительность
осенние	29.10.2022 г.	06.11.2022 г.	9 дней
зимние	29.12.2022 г.	08.01.2023 г.	11 дней
весенние	20.03.2023 г.	29.03.2023 г.	10 дней
дополнительные для 1 класса	16.02.2023 г.	22.02.2023 г.	7 дней

Приложение

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ темы	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры мини-футбола. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности	2	07.09.22 16.01.23	
2	Правила соревнований по мини-футболу. Техника передвижений игрока (бег, прыжки, повороты, остановки).	1	14.09.22	
3	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук, развития выносливости. Остановки мяча. Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.	1	21.09.22	
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча Упражнения для развития быстроты	1	28.09.22	
5	Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой. Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой. Упражнения для развития гибкости. Упражнения с теннисными мячами	1	05.10.22	
6	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой. Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие	1	12.10.22	

	дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий			
7	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий. Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность	1	19.10.22	
8	Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность. Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.	1	26.10.22	
9	Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	09.11.22	
10	Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении. Упражнения для развития ловкости Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	16.11.22	
11	Контрольная игра.	1	23.11.22	
12	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	1	30.11.22	
13	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением. Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча. Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча.	2	07.12.22 14.12.2022	
14	Упражнения для развития гибкости. Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча.	1	21.12.2022	
15	Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).	1	27.12.2022	
16	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Упражнения для развития быстроты. Введение мяча из-за боковой линии.	2	16.01.2023 23.01.2023	
17	Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития выносливости Упражнения для развития умения «видеть поле».	2	30.01.2023 06.02.2023	
18	Упражнения в висах и упорах, развития силовых качеств. Техника игра вратаря. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.	2	12.02.2023 20.02.2023	
19	Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.	2	27.02.2023 06.03.2023	
20	Упражнения для развития ловкости и гибкости. Тактика нападения: групповые и командные действия. Тактика вратаря.	2	13.03.2023 20.03.2023	
21	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика	2	27.03.2023	

	защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.		10.04.2023	
22	Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	2	17.04.2023 24.04.2023	
23	Правила игры в мини-футбол. Тактика защиты: командные действия.	2	08.05.2023 15.05.2023	
24	Контрольная игра.	1	22.05.2023	
	Всего	34 часа		