

**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (общеразвивающая) ПРОГРАММА**

МИНИ-ФУТБОЛ

Срок реализации программы: 18 месяцев

Возраст обучающихся: 5-17 лет

Количество часов в год: 153 часа

Педагог, реализующий программу: Кравченко Петр Иванович

Пояснительная записка

Программа является модифицированной, разработана на основе Программы по мини-футболу Б.И. Шейко, Москва 2003 г., предназначена для работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа 153 часа в год.

В дни карантина и активированные дни адаптированная дополнительная общеобразовательная программа реализуется в полном объеме, используя дистанционную форму обучения.

В объединение «Мини-футбол» обучающиеся принимаются по письменному заявлению родителей (законных представителей), с учетом желания детей и медицинского допуска.

Актуальность и новизна

Обучающиеся с ОВЗ требуют особого внимания со стороны преподавателей физической культуры. С одной стороны, дети, которые обучаются в школах разных видов, имеют различные физиологические дефекты, при которых обычные уроки физической культуры невозможны. С другой стороны, именно этим детям необходима физическая нагрузка, адекватная их заболеваниям, дающая шанс противостоять недугу.

Создание условий для реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья является одной из приоритетных задач развития образования Югры. Обучение детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья регламентируется более чем 40 нормативными актами Ханты-Мансийского автономного округа - Югры, в соответствии с которыми дети данной категории обеспечиваются медико-психологическим сопровождением и специальными условиями для обучения в образовательных учреждениях общего типа, а при наличии соответствующих показаний – в специальных дошкольных учреждениях, школах и школах-интернатах.

Занятия мини-футболом - один из наиболее массовых видов спорта.

Занятия являются общедоступными благодаря разнообразию видов координационных упражнений и движений, большому количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься в любое время года.

С целью реабилитации и социализации данной категории детей ежегодно в рамках программы «Дети Югры» проводятся Российские, окружные, городские соревнования по мини-футболу для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья.

Содержание Адаптированной дополнительной общеобразовательной программы по мини-футболу направлена на пропаганду здорового образа жизни среди детей и подростков, на формирование у подрастающего поколения основных норм и правил социума.

Основой упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки и дополнительные упражнения для укрепления мышц ног, и мышечного корсета.

При составлении программы учитывались все последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по мини-футболу.

Педагогическая целесообразность: занятия в секции по мини-футболу оказывают на детей с ОВЗ огромное воспитывающее воздействие. Спортивная группа становится коллективом, активным фактором формирования сознательной дисциплины, морально – волевых качеств личности.

Цели:

- Овладение базовым уровнем знаний, умений и навыков по мини-футболу.
- Создание условий для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их в регулярные занятия по мини-футболу.

Задачи:

обучающие:

- формировать основы знаний в области физической культуры и спорта;
- формировать элементарные знания в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности мини-футболом;
- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях мини-футболом;

развивающие:

- развить тактические навыки и умения игры;
- развить физические и специальные качества;
- укрепить здоровье;
- расширить функциональные возможности организма;

воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Программа ориентирована на сохранение и поддержание в норме физических качеств, а также формирование здорового образа жизни занимающихся. При правильной организации тренировочного процесса по мини-футболу, занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат средством восстановления физических сил, а также сплочению в коллективе.

Одновременно с этим на всех этапах тренировки решается задача повышения их технической подготовленности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при условии достижения высокой эффективности развития детей, что позволяет заложить основы правильных двигательных навыков. В среднем школьном возрасте умеренная возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствуют лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков.

Ожидаемые результаты

По окончании **первого года** обучения обучающиеся должны:

Знать:

- основы истории развития мини-футбола в России;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

По окончании **второго года** обучения обучающиеся должны:

Знать:

- особенности развития избранного вида спорта;
- возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

Уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- использовать приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности;
- в повседневной жизни включать занятия спортом в активный отдых и досуг;
- организовать самостоятельно занятия мини-футболом с группой товарищей.

Важное место в реализации программы отводится контролю. Этап контроля важен не только как механизм сбора информации в тренировочном процессе, а так же как инструмент в достижении поставленных целей.

Контроль в рамках реализации программы носит мотивационно - стимулирующий и корректирующий характер.

Виды контроля:

Текущий контроль - для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия.

Этапный (промежуточный) контроль - для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти или полугодия.

Итоговый контроль - в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика тренировочного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих.

Оценка достижения результатов

Оценка достижения результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного контроля, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ (тестирование физических качеств обучающихся), сдачи контрольных нормативов (Приложение 1).

Основными методами оценки являются:

- **метод наблюдения.** Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель.

Метод скрытого наблюдения состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательного действия.

- **вызов.** Метод вызова используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

- **упражнения.** Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками..

- **комбинированный.** Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Формы подведения итогов реализации программы.

Основной формой подведения итогов по каждой теме и разделу адаптированной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по мини-футболу является сдача специализированных нормативов по мини-футболу, а также выступления занимающихся на соревнованиях городского и регионального уровней.

Учебно-тематический план на 1 год обучения

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год
1.	Теоретическая подготовка:	6
1.1	Правила техники безопасности при занятии по мини-футболу	1,5
1.2	Гигиенические требования к занимающимся	1,5
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1,5
1.4	Общая характеристика спортивной подготовки. Воспитание нравственных и волевых качеств.	1,5
2.	Практическая подготовка:	139,5
2.1	Общая физическая подготовка	30
2.2	Специальная физическая подготовка	28,5
2.3	Техническая подготовка	55,5
2.4	Игровая подготовка	4,5
2.5	Тактическая подготовка	21
Всего часов		145,5

Учебно-тематический план на 2 год обучения

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год
1.	Теоретическая подготовка:	6
1.1	Вводное занятие. Правила техники безопасности при занятии по мини-футболу.	1,5
1.2	Гигиенические требования к занимающимся.	1,5
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1,5
1.4	Общая характеристика спортивной подготовки. Воспитание нравственных и волевых качеств.	1,5
2.	Практическая подготовка:	147
2.1	Техника вратаря	18
2.2	Отработка технических элементов	55,5
2.3	Групповые действия	12
2.4	Тактическая подготовка	61,5
Всего часов		153

Содержание изучаемого курса

Программный материал	Содержание обучения	Основные требования к знаниям и умениям обучающихся в конце изучаемой темы
Теоретическая подготовка: Правила техники безопасности при занятии по мини-футболу Гигиенические требования к занимающимся Влияние физических упражнений на организм спортсмена Общая характеристика спортивной подготовки. Воспитание нравственных и волевых качеств.	Поведение, техника безопасности, оказание первой медицинской помощи при травмах. Спорт и здоровье. Питание, личная гигиена. Особенности одежды на занятиях по мини-футболу. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена сна. Значение водных процедур. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей. Основы ходьбы, бега. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Техника ведения мяча и ударов. Правила проведения соревнований по мини-футболу. Воспитание нравственных и волевых качеств.	Знать правила проведения соревнований по мини-футболу в различных ее дисциплинах. Знать общие знания о гигиене. Знать влияние физических упражнений на организм занимающихся. Знать общие понятия о физических упражнениях .
Практическая подготовка: Общая физическая подготовка	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча». Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. Обучение удару по неподвижному мячу, чеканка мяча.	Правильно выполнять физические упражнения

	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол. Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	
Специальная физическая подготовка	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	Технически правильно выполнять упражнения.
Техническая подготовка	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре. Специальные упражнения. Чеканка мяча. Изучение технических приемов, прием мяча грудью.	Технически правильно выполнять упражнения.
Игровая подготовка	Двусторонняя учебная игра. Футбол.	Знать правила игр.
Тактическая подготовка	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжков. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. Оработка паса щечкой в парах. Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. Изучение	Правильно выполнять физические упражнения

	позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	
--	--	--

Кадровые ресурсы

Адаптированную дополнительную общеобразовательную программу «Мини-футбол» реализует педагог, имеющий соответствующее образование, подтвержденное дипломом.

Методическое обеспечение программы.

В реализации программы по мини-футболу используются следующие методы:

- словесный метод – включает в себя рассказ, беседу, объяснение основных понятий, терминов, правил игры «мини-футбол»;
- практический метод – включает в себя: специализированные упражнения, направленные на овладение навыками игры в мини-футбол, а также конкретными техническими действиями с мячом; практические занятия, направленные на отработку и совершенствование полученных умений и навыков игры в футбол, тестирование физических качеств;
- наглядный метод – включает в себя демонстрацию технических, тактических приемов игры в мини-футбол, а также наглядный показ специальных, подводящих упражнений с мячом.

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал
2. Тренажерный зал
3. Футбольные мячи -12 шт.
4. Фишки -20 шт.
5. Мячи баскетбольные -5 шт.
6. Мячи набивные -3 шт.
7. Скакалки -10 шт.
8. Секундомер – 1 шт.
9. Свиток -1 шт.
10. Футбольные майки – 20 шт.

Календарно-тематическое планирование
(2 год обучения год обучения)

№	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов
	план	факт		
I полугодие				
Теоретическая подготовка- 6ч				
1			Вводное занятие. Правила техники безопасности при занятии по мини-футболу	1, 5
2			Гигиенические требования к занимающимся	1,5
3			Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1,5
4			Изучение правил игры «Мини-футбол»	1,5
Практическая подготовка – 55.5ч				
Отработка технических элементов				
5			Ведение мяча с изменением направления движения	1,5
6			Ведение мяча с изменением скорости	1,5
7			Бег с приставными шагами -вправо, влево с ведением мяча	1,5
8			Челночный бег с мячом	1,5
9			Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу. Отработка пассивов	1,5
10			Удар внутренней стороной стопы по катящемуся мячу. Отработка пассивов	1,5
11			Удар внешней частью подъема стопы по неподвижному мячу	1,5
12			Удар внешней частью подъема стопы по катящемуся мячу	1,5
13			Отработка удара мяча пяткой	1,5

14			Удар мяча с лета внутренней стороной стопы	1,5
15			Удар мяча с лета серединой подъема	1,5
16			Удар мяча с лета внутренней частью подъема	1,5
17			Удар мяча с лета внешней частью подъема	1,5
18			Удары по мячу на точность и силу после остановки, ведения, рывков	1,5
19			Отработка ударов мяча головой	1,5
20			Отработка ударов мяча головой	1,5
21			Отработка ударов мяча головой	1,5
22			Прием (остановка) опускающихся и низколетящих мячей внутренней стороной стопы	1,5
23			Прием (остановка) мячей прямо летящих на игрока - грудью в опорном положении	1,5
24			Прием (остановка) мячей прямо летящих на игрока - грудью в опорном положении	1,5
25			Прием (остановка) мячей прямо летящих на игрока - грудью в опорном положении	1,5
26			Прием мячей грудью в движении	1,5
27			Прием (остановка) мячей головой	1,5
28			Прием (остановка) отскакивающего мяча животом	1,5
29			Ведение мяча внутренней стороной стопы	1,5
30			Ведение мяча подошвой	1,5
31			Ведение мяча различными способами с изменением направления	1,5
32			Обманные движения без мяча	1,5
33			Финт «уходом»	1,5
34			Финт «проброс мяча мимо соперника»	1,5
35			Финт «остановка мяча подошвой»	1,5

36			Финт «убирание мяча подошвой»	1,5
37			Сочетание нескольких финтов	1,5
38			Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении	1,5
39			Отбор мяча выпадам	1,5
40			Отбор мяча перехватом	1,5
41			Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом	1,5
Техника вратаря – 10.5ч				
42			Перемещение в воротах	1,5
43			Стойка вратаря	1,5
44			Ловля катящихся и низколетающих мячей при параллельном расположении стоп	1,5
45			Ловля катящихся и низколетающих мячей в стойке на одном колене	1,5
46			Ловля катящихся и низколетающих мячей в сторону от вратаря в нападении и броске	1,5
47			Ловля мячей летящих на вратаря, выше колен и ниже головы	1,5
48			Ловля мячей летящих на вратаря на уровне головы или выше в опорном положении	1,5
II полугодие				
Тактическая подготовка				
49			«Открывание»	1,5
50			«Открывание»	1,5
51			«Отвлечение соперников»	1,5
52			«Отвлечение соперников»	1,5
53			Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля	1,5
54			Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля	1,5

55			Ведение и обводка	1,5
56			Ведение и обводка	1,5
57			Ведение и обводка	1,5
58			Удары по воротам	1,5
59			Удары по воротам	1,5
60			Комбинация «игра» в одно-два касания между партнерами	1,5
61			Комбинация «игра» в одно-два касания между партнерами	1,5
62			Комбинация «Стенка»	1,5
63			Комбинация «Стенка»	1,5
64			Комбинация «Смена мест»	1,5
65			Комбинация «Смена мест»	1,5
66			Комбинация «Смена мест»	1,5
67			Комбинации при введении мяча в игру с центра поля	1,5
68			Комбинации при введении мяча в игру с центра поля	1,5
69			Комбинации при введении мяча в игру с центра поля	1,5
70			Комбинации при введении мяча из-за боковой линии	1,5
71			Комбинации при введении мяча из-за боковой линии	1,5
72			Комбинации при введении мяча из-за боковой линии	1,5
73			Комбинации при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля	1,5
74			Комбинации при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля	1,5
75			Комбинации при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля	1,5
76			Комбинации при розыгрыше угловых ударов	1,5

77			Комбинации при розыгрыше угловых ударов	1,5
78			Комбинации при розыгрыше угловых ударов	1,5
79			Быстрое нападение «контратака»	1,5
80			Быстрое нападение «контратака»	1,5
81			Быстрое нападение «контратака»	1,5
82			Учебная игра	1,5
Тактика игры в обороне Индивидуальные действия				
83			Опека соперника без мяча	1,5
84			Опека соперника без мяча	1,5
85			Опека соперника с мячом	1,5
86			Опека соперника с мячом	1,5
87			Разбор игроков команды соперников	1,5
88			Разбор игроков команды соперников	1,5
89			Разбор игроков команды соперников	1,5
Тактика игры вратаря				
90			Выбор места в воротах	1,5
91			Игра на выходах	1,5
92			Введение мяча в игру	1,5
93			Руководство действиями партнеров по обороне	1,5
94			Установка стенки при розыгрыше соперником стандартных положений	1,5
Групповые действия				
95			Позиционное нападение при системе 1:1:3	1,5

96			Позиционное нападение при системе 1:1:3	1,5
97			Позиционное нападение при системе 1:1:3	1,5
98			Позиционная защита: 1:3:1	1,5
99			Позиционная защита: 1:3:1	1,5
100			Позиционная защита: 1:3:1	1,5
101			Учебная игра	15
102			Сдача контрольных нормативов	1,5
Итого: 153ч				

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С. Н. Играй в мини-футбол. - М.: Сов. спорт, 1989. - 47 с.
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе [Текст] / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. - М.: Советский спорт, 2006. - 224 с.:
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1998. - 331 с.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 2003, с. 26-83.
5. Гогунев Е.Н., Марьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 288 с.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 2001. - 136 с.
7. Головков В.В. Факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в мини-футболе: Автореф. канд. дис. СПб., 2002. - 24 с.
8. Запорожанов В.А., Кузьмин А.И., Х. Созаньски. Комплексная система оценки перспективных возможностей юных спортсменов // Наука в олимпийском спорте. - 1999. - с.30 - 36
9. Конуров Д.М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дис...канд.пед. наук. - М.,2002.-24с.
10. Кряж В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов. - Минск: Высшая школа,1999.-214с.
11. Лисенчук Г.А., Догадайло В., Колотов В. и др. Отбор и прогнозирование достижений как инструмент управления соревновательной деятельностью в футболе // Наука в олимпийском спорте. - 1998.-№1. - с.57 - 63
12. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 320с.