Министерство образования и науки Самарской области

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области Школа-интернат № 2 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья городского округа Жигулевск"

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 10 от «03» июля 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором ГБОУ школы-интерната
№ 2 г.о. Жигулевск
_____ /Будинец А.Р./

C=RU, O=ГБОУ школа-интернат №2 г.о.Жигулевск, CN=Андрей Романович Будинец, E=gscou_internat2@mail.ru
0086945b99cb7bc174
2023.08.09 14:20:48+04'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол»

направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 9 - 18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Аминов А.А.
учитель

г. Жигулёвск

2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка 3

Учебный план 8

Раздел «Общая физическая подготовка» 10

Учебно-тематический план 1-го раздела 10

Содержание 1-го раздела программы 10

Раздел «Техническая подготовка» 12

Учебно-тематический план 2-го раздела 12

Содержание 2-го раздела программы 12

Раздел «Тактическая подготовка» 13

Учебно-тематический план 3-го раздела 13

Содержание 3-го раздела программы 13

Обеспечение программы 15

Список литературы 17

Приложение «Календарно-тематический план» 18

Пояснительная записка

Футбол относится к массовым, особо популярным видам спорта, который характеризуется ситуационными (нестандартными) движениями, динамичен, имеет скоростно-силовую направленность, требует развития у занимающихся быстроты, ловкости, специальной выносливости к работе переменной мощности. Существует несколько разновидностей футбола и один из них – мини-футбол. Мини-футбол – это футбол в меньшем формате площадки и количества человек на поле. Программа адаптирована для работы с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Мини-футбол» – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу и творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. Занятия мини-футболом способствуют отработке у детей с ограниченными возможностями здоровья быстрых точных координированных движений, тренируют память, органы чувств, особенно зрение, сопровождаются эмоциональным возбуждением.

Занятия мини-футболом совершенствуют:

- физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, повышая тем самым физическую работоспособность;

- деятельность нервной системы, внутренних органов и органов чувств, что имеет важное значение для коррекции имеющихся у детей с ограниченными возможностями здоровья нарушений развития, профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья.

Программа разработана с учётом следующих законодательных нормативно-правовых документов:

1. Конвенцией ООН о правах ребёнка;
2. Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской федерации» от 24.07.98 г. № 124-ФЗ;
3. ФЗ РФ от 29.12.2012 г. № 273- ФЗ «Об образовании в РФ»
4. КОНЦЕПЦИЕЙ РАЗВИТИЯ ДОД (утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 4.09.14 г. №1726-р)
5. Постановлением Гл. гос. сан. врача РФ от 4.06.2014 г. №41 «ОБ УТВЕРЖДЕНИЯ САНПИН 2.4.4.3172-14»

6. Приказом Минпросвещения РФ от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП»

7. Приказом МОиН СО от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил ПФДОД в Самарской области на основе сертификата ПФДОД, обучающихся по ДОП».

При разработке ПМО использованы методические рекомендации:

1. Методические рекомендации по проектированию ДОП, направленные письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242;
2. Методические рекомендации по разработке ДОП (Приложение к письму Минобрнауки Самарской области 03.09.2015 №МО 16-09-01/826-ТУ);
3. «Методические рекомендации по реализации адаптированных ДОП, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, включая детей–инвалидов, с учетом их образовательных потребностей» Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК – 641;
4. Методические рекомендации по разработке и оформлению модульных ДООП, включенных в систему ПФДО.

Новизна программы

Данная программа разработана на основе анализа существующих программ по обучению мини-футболу и является модифицированной в области отбора тем и порядка их изучения, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

Отличительная особенность

Структура и содержание Программы, формы и методы её реализации имеют ряд особенностей:

- программа направлена на создание условий для гармоничного развития личности ребёнка;
- игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия;
- формы и методы обучения, используемые при реализации Программы полностью соответствует возрастным и психологическим особенностям детей;
- в процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость,

боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества;

- соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают мини-футбол эффективным средством активного отдыха;

- благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся мини-футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые;

- программа способствует формированию социальных и коммуникативных навыков, расширяет возможности общения. Программа учитывает психологические и возрастные особенности детей указанной возрастной категории, в т. ч. детей с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья) и детей-инвалидов; предполагает вариативность объяснения учебного материала и практических заданий.

Цель программы: создание условий для развития физических, психологических и волевых качеств личности через обучение игре в мини-футбол, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся.

Задачи:

Образовательные:

- способствовать овладению техникой и тактикой игры в футбол;

- обучить приемам успешной игры в команде ровесников, приемам успешного общения и создания эмоционально-положительной атмосферы в коллективе сверстников;

- обучить проведению ряда наиболее приемлемых для подросткового возраста спортивных мероприятий в школе, в лагере, на турнирах.

Коррекционно-развивающие:

- развивать у обучающихся и взрослых основных двигательных качеств;

- развивать способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений;

- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 9 - 18 лет при наличии медицинской справки.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, объем – 136 часов.

Формы организации деятельности: парная, групповая.

Режим занятий: два занятия в неделю, 1,5 часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 40 минут обучения.

Наполняемость учебных групп: не менее 6, не более 15 человек.

Особенности организации образовательной деятельности

Программа может реализовываться в разновозрастных группах через систему учебного материала и контрольных заданий четырех уровней сложности (минимальный, базовый, повышенный).

Программа предусматривает возможность выбора обучающимися содержания образования, режима и темпа обучения с учетом их потребностей, и возможностей через построение индивидуального образовательного маршрута или разработку индивидуального учебного плана.

При реализации программы соблюдается организационная система проведения инструктажей по технике безопасности и охране труда.

Занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке (на открытом воздухе).

Планируемые результаты

Образовательный потенциал программы позволит сформировать у обучающихся следующие компетенции:

Личностные:

Обучающийся получит возможность для формирования:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

Познавательные:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы

их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры;

— излагать факты истории развития игры в футбол, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять технические действия из спортивных игр в футбол, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Общая физическая подготовка»	**42**	**10**	**32**
2	«Техническая подготовка»	**46**	**6**	**40**
3	«Тактическая подготовка»	**48**	**6**	**42**
Итого:		**136**	**22**	**114**

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для лучшего контроля своей работы и выявления у занимающихся роста физических качеств, педагог обязан два раза в год (сентябрь, май) проводить контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.

Мониторинг личностного развития обучающихся в процессе освоения ими образовательной программы осуществляется на основе диагностики личностного развития. В ходе реализации программы отслеживается уровень сформированности организационно-волевых качеств (терпение, воля, самоконтроль); ориентационных качеств (самооценка, интерес к занятиям); поведенческих качеств (конфликтность, тип сотрудничества).

Виды контроля. Задачи врачебно-педагогического контроля на спортивно-оздоровительном этапе. Основными задачами врачебно-педагогического контроля являются:

- контроль за состоянием здоровья обучающихся;
- привитие гигиенических навыков и неукоснительного выполнения рекомендаций фельдшера школы;
- определение исходного уровня состояния здоровья, физической и функциональной подготовленности;
- лечебно-профилактические мероприятия.

Формы контроля:

- медицинское обследование в начале и конце учебного года;
- беседы о профилактике вирусных и респираторных заболеваний.

Педагогический контроль. Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения;

- промежуточный контроль, за подготовленностью;
- (навыки) проводится один раз в полугодие в форме тестирования.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы данной направленности являются соревнования и показательные выступления.

Уровни освоения программы

Минимальный – обучающийся программу усвоил не полностью, т.е. не приобрел предусмотренную учебным планом всю сумму знаний, умений, навыков, не выполнил всех задач, поставленных перед ним педагогом.

Базовый – обучающийся стабильно занимается, выполняет учебную программу, свободно ориентируется в изученном материале, принимает участие в соревнованиях, показательных играх, мероприятиях.

Повышенный – обучающийся выполняет программу, дополнительно самостоятельно занимается, проявляет ярко выраженные способности к изучаемой дисциплине, стабильно участвует в соревнованиях, показательных играх, мероприятиях, занимает призовые места.

Раздел «Общая физическая подготовка»

Учебно-тематический план раздела «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Развитие выносливости	8	2	6	Выполнение упражнений
2	Развитие силовых способностей	8	2	6	Выполнение упражнений
3	Развитие быстроты	8	2	6	Выполнение упражнений
4	Развитие гибкости	8	2	6	Выполнение упражнений
5	Развитие ловкости	8	2	6	Выполнение упражнений
6	Итоговое занятие. Сдача нормативов	2		2	Сдача нормативов
Итого:		**42**	**10**	**32**	

Содержание 1-го раздела программы «Общая физическая подготовка»

1. Выносливость: Виды выносливости: общая и специальная. Общая выносливость: работа мышц, ее влияние на организм человека. Физиологические характеристики выносливости. Средства развития выносливости Специальная выносливость. Ее характеристики. Возможности организма. Волевые качества. Легкоатлетические упражнения для развития выносливости.

2. Силовые способности: Общая характеристика силовых способностей. Физиологические характеристики силы. Сила мышц. Основные категории силы: статическая, динамическая, взрывная. Средства развития силовых способностей.

3. Быстрота: Общая характеристика быстроты. Физиологические характеристики быстроты. Основные понятия: быстрота реакции и мышления, быстрота выполнения простых игровых действий, быстрота исполнения сложных игровых действий, быстрота взаимодействия мини-футболистов. Средства развития быстроты.

4. Гибкость: Общая характеристика гибкости. Физиологические характеристики гибкости. Общая и специальная гибкость. Подвижность. Средства развития гибкости.

5. Ловкость: Общая характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости. Ловкость общая и специальная. Средства развития ловкости.

6. Итоговое занятие. Сдача нормативов.

Раздел «Техническая подготовка»

Учебно-тематический план раздела «Техническая подготовка»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Различные способы перемещения по полю	16	2	14	Выполнение упражнений
2	Отработка ударов по мячу	14	2	12	Выполнение упражнений
3	Прием (остановка) мяча	14	2	12	Выполнение упражнений
4	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2	-	2	Сдача нормативов
Итого:		46	6	40	

Содержание 2-го раздела программы «Техническая подготовка»

1. Различные способы перемещения: Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо), Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

2. Удары по мячу ногой и головой: Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Удар по воротам по движущемуся мячу. Удары на точность: в ноги партнеру, цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удар в ворота после обводки. Игра головой с партнером. Индивидуальная игра головой.

3. Прием (остановка) мяча: Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

4. Итоговое занятие. Сдача нормативов.

Раздел «Тактическая подготовка»

Учебно-тематический план раздела «Тактическая подготовка»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Тактика игры в атаке	14	2	12	Выполнение упражнений
2	Тактика игры в обороне	16	2	14	Выполнение упражнений
3	Тактика вратаря	16	2	14	Выполнение упражнений
4	Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов
Итого:		**48**	**6**	**42**	

Содержание 3-го раздела программы «Тактическая подготовка»

1. Тактика игры в атаке: Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнѐров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнѐру,

на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.

2. Тактика игры в обороне: Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

3. Тактика вратаря: Правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнѐру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

4. Итоговое занятие. Сдача нормативов.

Обеспечение программы

Методы обучения и воспитания:

Реализация типовой программы физкультурно-спортивной направленности требует традиционных и нетрадиционных форм и методов работы, направленных на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии учащихся, удовлетворении их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала каждого. Методы обучения по данной программе разнообразны.

Наиболее эффективными можно считать следующие:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

• словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);

• наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);

• практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);

• объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

• объяснительно – иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;

• репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

• частично – поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;

• исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

• фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;

• индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;

• групповой – организация работы в группах;

• индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Методы диагностики личностного развития воспитанников:

• сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

Формы организации учебного занятия:

– *комбинированное* (совмещение теоретической и практической частей занятия; проверка знаний ранее изученного материала; изложение нового материала, закрепление новых знаний, формирование умений переноса и применения знаний в новой ситуации, на практике; отработка навыков и умений, необходимых при изготовлении продуктов творческого труда);

– *теоретическое* (сообщение и усвоение новых знаний при объяснении новой темы, изложение нового материала, основных понятий, определение терминов, совершенствование и закрепление знаний);

– *контрольное* (проводится в целях контроля и проверки знаний, умений и навыков учащегося через самостоятельную и контрольную работу, индивидуальное собеседование, зачет, анализ полученных результатов. Контрольные занятия проводятся, как правило, в рамках аттестации учащихся (по пройденной теме, в начале учебного года, по окончании первого полугодия и в конце учебного года);

– *практическое* (является основным типом занятий, используемых в программе, как правило, содержит повторение, обобщение и усвоение полученных знаний, формирование умений и навыков, их осмысление и закрепление на практике при выполнении изделий и моделей, инструктаж при выполнении практических работ, использование всех видов практик.).

Педагогические технологии:

Программа предполагает применение следующих технологий:

- технология развивающего обучения;
- технология личностно-ориентированного обучения;
- коллективно-творческая деятельность;

– здоровьесберегающая технология.

Материально-техническое оснащение программы

№ п/п	Наименование оборудования	Кол-во
1	Мини-футбольное поле	1
2	Мини-футбольные ворота	2
3	Мячи	15
4	Фишки	30
5	Гимнастические маты	10
6	утяжелители	15
7	Барьеры	10
8	Конусы	30

Список литературы

1. Андреев «Мини-футбол в школе» ОАО Издательство « Советский спорт» 2008г
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе 2006.
3. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С. МИНИ-ФУТБОЛ (футзал). примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт , 2010.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 1985,
5. Дьячков В.М. Методы совершенствования физической подготовки. – М.: Физкультура и спорт,1973.
6. Конуров Д.М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дис…канд.пед. наук. – М.,2002.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977.
8. Мини-футбол – игра для всех. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007.
9. Волков С.В. «Теория и методика детского и юношеского спорта» Олимпийская литература 2002 г.Ж-Л Чесно «Футбол. Обучение базовой техники» Спорт Академ. Пресс 1998г
10. Мини-фубол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. 4.Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.