



ШКОЛА
ИНТЕРНАТ №5

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области «Школа-интернат № 5
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
городского округа Тольятти»

ул. Лесная, д. 13, г. Тольятти, обл. Самарская, 445010.
тел. 8(8482) 22-58-85, 22-54-92, 22-58-70, тел/факс 22-93-71

E-mail: so_school5i@samara.edu.ru

ИНН 6323022690; КПП 632401001; ОГРН 1036301039290

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом

Протокол № 4

от 28.03.2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

_____ А.П. Стариков

ГБОУ Школа-
интернат №5
г.о. Тольятти.

Подписано
цифровой подписью:
ГБОУ Школа-
интернат №5 г.о.
Тольятти.
12:00 +04:00

Директор: Стариков А.П.

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол»

Направленность: художественная

Возраст: 7-15 лет

Срок реализации: 1 месяц

Разработчик: Зябиров Д.А.
учитель

Тольятти, 2024г.

1. 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. На данный момент быстро развивается благодаря Ассоциации мини-футбола в России и их программе. «Мини-футбол в школы».

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Программа адаптирована для работы с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья

Актуальность. 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.

Отличительные особенности программы: Исходя из индивидуальных особенностей физического и психического здоровья воспитанников в программу были внесены изменения по следующим пунктам:

- условия приёма и обучения детей (прием и обучение по программе начинаются с 8 лет.)

- оптимизирован объем материала содержательной части программы для детей с ограниченными возможностями здоровья всех возрастов;

- пересмотрено распределение количества часов по разделам программы в учебном плане.

- в программе снижен уровень требований к выполнению контрольных нормативов.

Педагогическая целесообразность: заключается в том, что структура и содержание Программы, формы и методы её реализации соответствуют поставленным целям и задачам:

- 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 соответствуют 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.

Адресат программы: обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья 8-14 лет, имеющие желание заниматься футболом, а так же при наличии медицинской справки.

Объём программы: 8ч. ,в течение 1 месяца

Основными формами и методами обучения игры в футбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование и участие в соревнованиях.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам техники и тактике игры в футбол используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет

более полно контролировать и корректировать деятельность детей с ограниченными возможностями здоровья. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, силы).

Тип занятий: комбинированное занятие

Формы проведения занятий. В процессе реализации программы используются разнообразные формы занятий: беседа, рассказ педагога, занятие-практикум, сопровождаемый наглядным показом, обсуждение просмотренных матчей.

Сроки освоения программы. Программа краткосрочная и рассчитана на 1 месяц (8ч 2раза в неделю по 1 академическому часу).

2. Цель и задачи программы.

Цель: 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 и взрослых.

Задачи:

1. ОБУЧАЮЩИЕ

- формировать свободное владение техникой и тактикой игры в футбол;
- формировать свободное владение приемами успешной игры в команде ровесников, приемами успешного общения и создания эмоционально-положительной атмосферы в коллективе сверстников;
- формировать свободное владение навыками проведению ряда наиболее приемлемых для подросткового возраста спортивных мероприятий в школе, в лагере, на турнирах.

2. РАЗВИВАЮЩИЕ

- совершенствовать уровень физической подготовки

3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ

- воспитывать ответственное отношение в игре за командные действия

- воспитывать у обучающихся и взрослых нравственных и волевых качеств, потребности в личном физическом совершенствовании.

3.2. Содержание учебно-тематического плана

Основной задачей является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности детей с ограниченными возможностями здоровья, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники и тактики игры в мини-футбол при помощи специальных игровых упражнений.

Раздел 1. Основные навыки и умения игры в футбол

Игра в футбол предполагает приобретение различных навыков и умение применять их самостоятельно и в группах. Чем лучше освоены навыки, тем свободнее чувствует себя игрок на поле, тем увереннее он ориентируется в самой игре и получает возможность применять эти навыки в различных игровых ситуациях.

Приобретение детьми с ограниченными возможностями здоровья основных навыков игры в футбол, есть ни что иное, как обучение их *Приёмам (технике)* обращения с мячом. Овладение же приёмами способствует приобретению различных умений применять *приемы в тех или иных игровых действиях.*

Раздел 2.

3. Содержание программы.

3.1. Учебно – тематический план

Срок реализации программы: **1 месяц**

(8ч, по 2ч в неделю)

п/п	№ Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе	
			теоретических	практических
1	Раздел 3. Основные умения и навыки игры в футбол 1. Основы техники игры в футбол 2. Основы тактики игры в наблюдение футбол	2 1 1	1	1 1
2	Раздел 4. Подвижные и спортивные игры 1. Подвижные игры 2. Эстафеты 3. Спортивные игры	3 1 1 1	0	3 1 1 1
3	Раздел 5. Соревнования	3		3
ИТОГО:		3	0	3

3.2. Содержание учебно-тематического плана

На занятиях наряду с упражнениями из различных видов спорта, используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной подготовки футболистов.

Всестороннее развитие физических качеств с акцентом на координацию движений

1. Заложить основы специальной работоспособности с уклоном на координацию и на скоростные данные.
2. Развивать динамическую силу;

3. Совершенствовать игровые действия, (ведение мяча и удары как левой, так и правой ногой), атакующих и защитных комбинаций в небольших группах;

4. Освоение детьми с ограниченными возможностями здоровья специальных знаний, как предпосылки гибкого тактического мышления и поведения во время игры.

5. Формирование коммуникативных способностей.

предлагаются темы теоретической подготовки на все года обучения:

Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий.

Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол и т.д.).

Виды эстафет. Особенности организации проведения эстафет.

Методы организации подвижных игр.

Игры следует проводить с целью закрепления тех или иных умений и навыков, приобретённых детьми с ограниченными возможностями здоровья в процессе занятий. Выбор игры зависит от педагогических задач, поставленных педагогом на занятие. Имеет значение также физическая и техническая подготовленность занимающихся. Подвижная игра может быть эффективной только в том случае, если упражнения, закрепляемые в ней, достаточно хорошо изучены. Поэтому сначала нужно давать игры с заданиями на правильность и точность выполнения упражнений, на меньшее количество ошибок и только в последующем - кто быстрее и кто больше выполнит упражнение.

В организации подвижных игр применяются два самостоятельных метода физического воспитания - **игровой и соревновательный**, которые в современных условиях оказались наиболее распространенными и составляют

основу современной системы физического воспитания. Оба эти метода предполагают системное использование игр и игровых, соревновательных упражнений, отличающихся наибольшей привлекательностью для всех контингентов занимающихся.

Игровой метод наиболее привлекателен для использования в занятиях с детьми ограниченными возможностями здоровья. Его применение обеспечивает положительный эмоциональный отклик и постоянную высокую заинтересованность в выполнении заданий.

Соревновательный метод помогает формированию психологического стереотипа, адекватного соревновательным условиям, и способствует формированию морально-волевых качеств.

Систематическое использование игрового и соревновательного метода позволяет осуществить заблаговременную психологическую подготовку занимающихся к реальным условиям спортивно-игрового соревнования. Уже в подвижных играх дети с ограниченными возможностями здоровья учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно, инициативно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами. Но главное: они учатся действовать обдуманно и несуетливо, ибо в игре, как говорил П.Ф.Лесгафт: «во всем мысли впереди».

Эффективность игровых действий.

Подвижные игры обладают возможностью произвольной реконструкции своего содержания, в нужной мере моделирующей изучаемую игровую ситуацию, поэтому применение разнообразных подвижных игр и игровых действий позволяет:

- расширить и обогатить запас двигательных умений и навыков;

- повысить уровень развития физических качеств и уровень физической подготовленности;
- воспитывать коллективизм, укреплять дружеские отношения между занимающимися.
- успешно решать задачи начального обучения;
- закреплять и совершенствовать элементы спортивных игр;
- преодолевать разрыв между умениями и действиями, морально-волевыми и двигательными качествами;
- обеспечить вариативность действий игроков.

Особенно велика роль подвижных игр при обучении спортивным играм.

Во-первых, с их помощью формируется оптимальная дидактическая система овладения игровым приемом. В начале этот прием «вчерне» осваивается в подвижных играх, затем шлифуется в специальных упражнениях, и потом вновь закрепляется и совершенствуется в игре более сложного и приближенного к реальным условиям своего применения содержания. Этот путь иногда называют комплексным методом, и описывается как «игра - обучение - игра».

Во-вторых, с помощью системы подвижных игр, в которой реализуется дидактический принцип постепенности и последовательности усложнения, осуществляется общее знакомство и первичное изучение тактики и техники спортивных игр. Такие игры выделены в особую группу и получили название «подводящих». Они представляют собой обязательный элемент начального обучения детей младших возрастных групп спортивным играм.

Раздел V Соревнования

Программой «Мини-футбол» предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

2. Межгрупповые

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке и футболу между группами.

Педагогический контроль

- Теоретическая подготовка.

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретическая подготовка* осуществляется посредством использования таких методов как опрос и собеседование.

- Общефизическая подготовка.

Оценка уровня общефизической подготовки учащихся осуществляется путем сдачи и выполнения контрольных тестовых заданий и упражнений, которые проводятся в начале и в конце учебного года (сентябрь, май):

- бег на короткие дистанции (30м,60м);
- бег без учёта времени (800м-1000м.);
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;
- поднимание туловища за 1 мин.

Результат определяется по сравнительной таблице. Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

- Освоение основных элементов футбола.

Педагогическое тестирование, по данному виду проводится в середине и конце учебного года (декабрь, май). Контроль за освоением учащимися

основных элементов футбола осуществляется при помощи систематических наблюдений и выполнения учащимися контрольных тестовых упражнений:

- Удар по мячу на точность (свор ворот 3м, 3-5 попыток сумма правой и левой ногой)

- Комплексное упражнение: ведение 10м, обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)

- Бег на 30 метров с ведением мяча (с)

- Жонглирование (кол-во ударов)

- ***Освоение игровых действий***

Контроль за освоением учащимися игровых действий осуществляется *методом наблюдения*, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения. По итогам выносятся *оценочные суждения* по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций:

А) умение ориентироваться на поле:

- свои, чужие ворота;

- увеличение количества ворот;

- 3-4 одновременно играющие команды;

- игра на малой площадке с переходом на большую и наоборот;

- игра на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот.

Б) умение распределять игроков при личной защите:

- (один игрок «держит» одного игрока другой команды по силам;

- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападение:

- игра в нападении с одним нейтральным;
- игра в обороне с одним нейтральным;
- подстраховка партнёра по обороне (2-а нападающих против 3-х защитников и наоборот);

В) умение вводить мяч в игру после аута, штрафного и свободного ударов;

Г) умение правильно выбирать решение:

- выбор позиции;
- удар в створ ворот либо передача партнёру (игра 2 x 0, 2 x 1);

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

4. Планируемые результаты.

Результатом деятельности детей с ограниченными возможностями здоровья по Программе «Мини-футбол», являются показатели, характеризующие их оздоровление и развитие:

- коррекция имеющихся нарушений психофизического развития;
- повышение уровня физической подготовленности и физического развития;
- улучшение состояния здоровья;
- приобретение теоретических знаний и практических умений соблюдения принципов здорового образа жизни;
- освоение правил игры в мини футбол;
- освоение основ техники и тактики игры в мини футбол;

- освоение умения адекватного общения в команде сверстников;
- умение объективно оценивать свои достижения и неудачи;
- овладение навыками бытового самообслуживания.

Условия реализации программы

Условия реализации программы	Описание условий реализации программы
1. Материально-техническое оснащение	<p>Наличие спортивного зала и спортивной площадки (корт)</p> <p>Оборудование и спортивный инвентарь: с футбольным оборудованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Футбольные ворота - 2шт.; - футбольные мячи - 20шт.; - стойки футбольные - 10шт.; - медицин-болл: 1кг. - 10шт.; 2кг - 10шт.; 3кг - 10шт.; 4кг - 10шт.; 5 кг - 10шт.; - скакалки - 20шт.; - мяч волейбольный - 2шт.; - жгуты, экспандеры - по 4шт.; - фишки переносные - 20шт. - накидки - 20шт. - мячи мини-футбольные - 10шт.
Санитарно-гигиенические	<p>Дети занимаются при хорошей погоде на улице на спортивной площадке, при плохой погоде – в Большом спортивном зале. Проветривание спортивного зала, влажная уборка, освещение проводятся в соответствии с санитарными нормами</p>
Организационно-педагогические	<p>Консультации для родителей</p> <p>Выступление на родительских собраниях</p> <p>Семинары-практикумы</p> <p>Открытые занятия</p> <p>Домашние задания для закрепления</p>

	разученных упражнений.
Кадровый	Занятия проводит педагог, умеющий играть в мини-футбол и имеющий высшее или средне-специальное педагогическое образование, занимающийся самообразованием.
Финансово-ресурсные	Пополнение и приобретение спортивного оборудования

Список литературы.

1. Кук М. Сто одно упражнение для юных футболистов. – М.: А.С.Т. Астрель, 2003 г.
2. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007г.
3. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
4. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
5. Плоп Б.И. Новая школа футбольной тренеровки. – М.: «Олимпия Пресс», 2008г.
6. Манаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. – М.: «Советский спорт», 2007г.
7. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. /Учебник для вузов. Под ред. Ю.Д. Железняк. – М.: «Academia», 2008г.
8. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов.- М.:«Олимпия. Пресс», 2008г.
9. Физические упражнения и подвижные игры / Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. – М.:Эпас, 2006г.
10. Петров А. Футбол-это жизнь (Взгляд из России). - Москва, 2004г.
11. Швыдков И.А.Футбол в школе. – М.: «Терра-Спорт», 2002г.
- 12.Милке Д. Футбол. Основы игры. – М.: «Астрель», 2007г.

13. Футбол для начинающих./ Ричард Дангворд, Дж. Миллер/. – М.: «Астрель», 2006г.
14. Дезор М. Футбол (Уроки спорта). – М.: «АСТ», 2006г.
15. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. – М.: «Советский спорт», 2006г.
16. Сассо Э. Футбольный тренер.-М.: «Терра-Спорт», 2003г.
17. ПанталеваЕ.В. Убойный футбол и другие игры для детей. –М.: «Феникс», 2008г.
18. Орджаникидзе З.Г. Физиология футбола.- М.: «Человек», 2008г.
19. ТалагаЕ. Энциклопедия физических упражнений. – М.: «Физкультура и спорт», 1998г.
20. Футбол правила игры (Москва),МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт» 2004г.
21. Веревкин М.П Мини футбол на уроке физической культуры.- М.: «ТВТ Дивизион», 2006г.
22. Специальная Олимпиада Евразии – «Программа развития спортивных умений и навыков» - – М.: «Советский спорт»,1993г.