

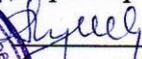
Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные основные
общеобразовательные программы
«Школа-интернат №14» (КГКОУ ШИ 14)

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
КГКОУ ШИ 14
Протокол № 1
от 30 августа 2024 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГКОУ ШИ 14

 Е.Н. Лушникова

Приказ № 126-Д

от 30 августа 2024 г.



Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Мини-футбол»
Возраст обучающихся: 11-18 лет
Срок реализации: 2024-2025 уч. год

Автор:

Суханов И.С., педагог

дополнительного образования

Пояснительная записка.

Адаптированная дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» для обучающихся с нарушением интеллекта разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с последующими изменениями)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3 (с изменениями).
- «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей». Приказ Министерства просвещения РФ от 3 ноября 2019 г. № 467
- «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27 июля 2022 г.
- Письмо Министерства образования и науки от 29 марта 2016 года № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом особых образовательных потребностей».

- Устава КГКОУ ШИ 14.

Актуальность программы

В условиях современной коррекционной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Программа «Мини футбол», направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

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 краевых олимпиад проводятся соревнования по мини-футболу для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья. Содержание 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 нарушением интеллекта огромное воспитывающее воздействие. Спортивная группа становится коллективом, активным фактором формирования сознательной дисциплины,

морально – волевых качеств личности.

Вариативность программы

В программе предусмотрена возможность обучения по учебному плану, а также построение образовательной траектории через вариативность материала, предоставление заданий различной сложности в зависимости от психофизиологического состояния конкретного ребенка. Организация учебного процесса осуществляется с учетом особенностей детей: уровня знаний и умений обучающихся, индивидуального темпа учебной и творческой деятельности и др. Это позволяет создать оптимальные условия для реализации потенциальных возможностей каждого ребенка.

Тип программы: традиционный

Форма организации: комплексная.

Адресат программы

Программа предназначена для обучения обучающихся с нарушением интеллекта в возрасте от 11 – 18 лет. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей), при наличии сертификата на получение услуг дополнительного образования, не имеющих противопоказаний для занятий выбранным видом спорта.

Количество обучающихся в группе: 8-12 чел.

Объем программы: 297 ч.

Срок реализации: 1 год. (32 нед.)

Уровень усвоения программы: стартовый.

Форма обучения-очная.

Объем и сроки усвоения программы, режим занятий

Период	Продолжительность занятий	Кол-во занятий в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	40 мин	9	33	297

Цели:

- Приобщение к активному образу жизни через занятие мини-футболом.

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 мини-футбол;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приёмам 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.

коррекционные:

- корректировка нарушения психофизических функций посредством занятий спортом.

Принципы, лежащие в основе программы:

-доступности (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);

-демократичности и гуманизма (взаимодействие педагога и ученика в социуме, реализация собственных творческих потребностей);

-научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);

-«от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы, ребенок применяет свои знания в выполнении сложных творческих работ).

Содержание программы строится на основе применения педагогических технологий: игрового обучения, технология коллективного способа обучения и развивающего, здоровьесберегающих, информационно-коммуникативных.

Учебный план учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Название раздела, блока, модуля	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по ТБ	На каждом занятии			Собеседование
2	<u>Теоретическая подготовка:</u>	20	12	8	
3	Практическая подготовка	На каждом занятии			Тренировочные занятия
	Общая физическая подготовка	65	10	55	Промежуточный контроль
	Специальная физическая подготовка	65	10	55	Промежуточный контроль
	Техническая подготовка	50	8	42	Промежуточный контроль
	Игровая подготовка	65	5	60	Промежуточный контроль
	Тактическая подготовка	15	2	13	Промежуточный контроль
4	Соревнования	14		14	Соревнования
5	Мониторинг	3		3	Оценочные и переводные испытания
Общее количество часов.		297	47	250	

Календарный учебный график

№	Наименование тем	Форма проведения	Количество часов	Форма контроля
1	Физическая подготовленность и физическое развитие 11-17 лет.	групповая	3	Мониторинг.
2	ТБ. Введение в мир Мини- футбола. Гигиенические требования к занимающимся. Правила техники безопасности при занятиях по мини-футболу.	групповая групповая	3	опрос
3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена, общая характеристика спортивной подготовки. Воспитание нравственных и волевых качеств.	групповая	3	опрос
4	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники Мини- футбола. Упражнения" школы мяча. "Строевые упражнения. (ОФП, СФП.)	групповая	3	опрос
5	Подвижные игры на развитие координационных способностей. Челночный бег. Бег с изменениями направлений. (ОФП)	групповая	3	промежуточный контроль
6	Техника вратаря. Учебная игра.(СФП, Игровая подготовка)	групповая	2	промежуточный контроль
7	Подвижные игры на развитие гибкости. Отработка технических элементы. Акробатические элементы. (ОФП,СФП)	групповая	2	промежуточный контроль
8	Обучение удару по воротам. Учебная игра. (ИП, ТехП.)	групповая	2	промежуточный контроль
9	Групповые действия. Отработка подачи и приема мяча.(ТехП,ИП)	групповая	2	промежуточный контроль
10	Тактическая подготовка, изучение перемещений и движений на поле.	групповая	2	промежуточный контроль

	Обводка соперника (ТакП)			
11	Основы ходьбы, бега. Значения техники в достижение высокого Спортивного результата. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий.(СФП ОФП)	групповая	2	промежуточный контроль
12	Техника ведения мяча и ударов. Подвижные игры с набивными мячами, упражнения на укрепление мышечного корсета. (СФП, ТехП)	групповая	2	промежуточный контроль
13	Обучение удару срезка слева с отскока (крученный удар). Упражнения «школы мяча». Прыжки шаги и выпады по сигналу. (СФП, ИП)	групповая	5	промежуточный контроль
14	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча». Учебная игра. Общеразвивающие упражнения без предметов. (ОФП,ИП)	групповая	3	промежуточный контроль
15	Воспитания нравственных и волевых качеств. Техника ведения мяча и ударов. (ТехП) Подвижные игры с большим количеством перемещений и развитию скорости ног.	групповая	4	промежуточный контроль
16	Тех.вед. мяча и ударов. Кроссовый бег по пересеченной местности. (СФП,ТехП)	групповая	2	промежуточный контроль
17	Физическая подготовка. Рывки по диагоналям. ОФП). Роль физической подготовки в мини – футболе, постановка индивидуальных целей.	групповая	5	промежуточный контроль
18	Учебная игра. (ИП)	групповая	1	промежуточный контроль
19	Правила проведения соревнований по мини- футболу. Полоса препятствий. Упражнения для развития прыгучести и взрывной силе ног. (СФП,ОФП)	групповая	2	промежуточный контроль
20	Физ -подготовка. Челночный бег, футбол, изучения упражнения "Квадрат"(ОФП)	групповая	2	промежуточный контроль
21	Обучение сочетаниям ударов справа и слева по воротам. Акробатические упражнения. (СФП, ТехП)	групповая	2	промежуточный контроль
22	Обучение сочетаниям ударов справа и слева с отскока по воротам. Футбол. Упражнения по станциям. (ОФП, ИП)	групповая	2	промежуточный контроль
23	Продвижения спиной вперед, повороты, удары по мячу.(ОФП,СФП)	групповая	2	промежуточный контроль

24	Удары внутренней частью стопы, ведения мяча по кругу. Футбол.(ИП, ТакП)	групповая	2	промежуточный контроль
25	Обучению удару по неподвижному мячу, чеканка мяча. Строевые упражнения. Приседания с напарником. (ОФП)	групповая	2	промежуточный контроль
26	Отработка ударов головой. Футбол.(СФП,ИП)	групповая	2	промежуточный контроль
27	Соревнования по микро-футзалу	групповая	3	соревнования
28	Удар толчок слева с отскока на месте. Отжимание, упражнения в парах. Упражнение квадрат.(ИП,СФП). Подвижные игры на развитие общей и скоростной выносливости	групповая	2	промежуточный контроль
29	Техника вратаря. Упражнения.(ТП,СФП)	групповая	2	промежуточный контроль
30	Отработка технических элементов. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.(СФП)	групповая	2	промежуточный контроль
31	Обучение удару по воротам. Групповые действия. Отработка подачи и приема мяча. (ТехП,ИП)	групповая	3	промежуточный контроль
32	Тактическая подготовка. Обводка соперника. Учебная игра. Бег с изменением направления. (ИП, ТакП.)	групповая	3	промежуточный контроль
33	Основы ходьбы, бега. Значения техники в достижении высокого спортивного результата. (ОФП,СФП)	групповая	3	промежуточный контроль
34	Техника ведения мяча и ударов в игре Мини – футбол (СФП,ИП)	групповая	3	промежуточный контроль
35	Отработка паса щеткой в парах. Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. (ИП) Подвижные игры.	групповая	6	промежуточный контроль
36	Понятия о точке удара по мячу и плоскостях поля. Кроссовый бег. Отработка ударов. (ОФП, ТехП)	групповая	4	промежуточный контроль

37	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра "Снайперы"(ИП, ОФП)	групповая	2	промежуточный контроль
38	Отработка ударов по мячу с различных положений, комбинация ударов. Упражнения квадрат. (СФП, ТехП)	групповая	3	промежуточный контроль
39	Двухсторонняя учебная игра. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. (ОФП, ИП)	групповая	3	промежуточный контроль

40	Эстафеты на закрепление совершенствование тех приемов. Силовые упражнения в парах. Передача мяча на скорость. (ОФП)	групповая	2	промежуточный контроль
41	Отработка одиннадцатиметрового по воротам. Футбол. (СФП,ИП)	групповая	2	промежуточный контроль
42	Отработка тех передвижения и владения мячом. Имитационные передвижения, прыжки шаги, выпады по сигналу. (ОФП,ИП)	групповая	2	промежуточный контроль
43	Физ- подготовка. Остановка и прием мяча. Футбол. (ИП,СФП)	групповая	2	промежуточный контроль
44	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. Броски набивного мяча в парах. (ОФП, СФП)	групповая	2	промежуточный контроль
45	Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения на развитие прыгучести. (СФП)	групповая	1	промежуточный контроль
46	Отработка ударов по воротам. Ручной мяч Групповые действия. Отработка подачи и приема мяча. СФП, ТакП)	групповая	2	промежуточный контроль
47	Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей. Бег на короткие дистанции. (ИП, ТехП)	групповая	2	промежуточный контроль
48	Эстафеты на совершенствование тех приемов. Футбол. (ТехП, ИП)	групповая	2	промежуточный контроль
49	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. (ОФП, СФП)	групповая	2	промежуточный контроль
50	Обучения ударам головой с различных положений. Футбол. Бег с ускорениями. (ИП)	групповая	1	промежуточный контроль
51	Отработка ударов по мячу с различных положений. Футбол. (ИП, ТехП)	групповая	2	промежуточный контроль
52	Упражнение квадрат. Двусторонняя учебная игра. Полоса препятствий. (СФП, ОФП)	групповая	2	промежуточный контроль
53	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. Игра в стритбол. (СФП, ИП)	групповая	2	промежуточный контроль
54	Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Прыжки. Ведения мяча до центра с последующим ударам по воротам. (ТехП, СФП)	групповая	2	промежуточный контроль

55	Двухсторонняя учебная игра. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. (ИП)	групповая	1	промежуточный контроль
56	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки. ОРУ на разогрев мышц(ОФП,СФП)	групповая	2	промежуточный контроль
57	Двухсторонняя учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. (ОФП, ИП)	групповая	2	промежуточный контроль
58	Общездоровьеская подготовка в спортзале. Упражнения с отягощением. Учебная игра в ручной мяч. (ОФП,ИП)	групповая	2	промежуточный контроль
59	Развитие скоростных качеств и скоростно-силовых качеств Прыжки.(СФП,ОФП)	групповая	2	промежуточный контроль
60	Обучение технике игры в ручной мяч. (ТехП)	групповая	1	промежуточный контроль
61	Воспитание скоростных и координационных способностей. Бег с ускорениями. (СФП,ОФП)	групповая	2	промежуточный контроль
62	Соревнования по мини-футболу		4	соревнование
63	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. (СФП, ТехП)	групповая	2	промежуточный контроль
64	Скоростные эстафеты. Броски набивного мяча.(СФП,ОФП)	групповая	2	промежуточный контроль

65	Развитие скоростных качеств и скоростно-силовых качеств. Прыжки. Ведения мяча до центра с последующим ударом по воротам. (ОФП, СФП)	групповая	2	промежуточный контроль
66	Изучение новых технических приемов. Тренировка выносливости, изменения направления движения по сигналу. (СФП)	групповая	1	промежуточный контроль
67	Обучение ударам справа и слева. Двухсторонняя учебная игра. Отжимания и приседания по сигналу на скорость. (ИП, ОФП)	групповая	2	промежуточный контроль
68	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения Применение их в игре. Силовые упражнения в парах. (ОФП, СФП)	групповая	2	промежуточный контроль
69	Специальные упражнения. Чеканка мяча. Изучение технических приемов. Прием мяча грудью.(СФП, ТехП)	групповая	2	промежуточный контроль

70	Развитие координационных способностей. Ведение+удар по воротам, квадрат. Двухсторонняя игра. (ОФП, ИП)	групповая	2	промежуточный контроль
71	Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения на развитие прыгучести. Техника вратаря. Упражнения на развитие силовых качеств (СФП, ТехП)	групповая	2	промежуточный контроль
72	Отработка технических элементов. Эстафетный бег. Квадрат. (ТехП, ОФП)	групповая	2	промежуточный контроль
73	Обучение удару по воротам. Групповые действия. Отработка подачи и приема мяча.(ТакП,ИП)	групповая	2	промежуточный контроль
74	Тактическая подготовка. Обводка соперника. Строевые упражнения. (ТакП, ОФП)	групповая	2	промежуточный контроль
75	Основы ходьбы, бега. Значения техники в достижение высокого спортивного результата(ОФП)	групповая	1	промежуточный контроль
76	Техника ведения мяча и ударов. Обводка в парах. Игра в нападение и защите. (ТехП, ТакП)	групповая	2	промежуточный контроль

77	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча». Упражнения для развития силы ног и рук. (ОФП, СФП)	групповая	2	промежуточный контроль
78	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».(СФП, ТехП)	групповая	2	промежуточный контроль
79	Воспитание нравственных и волевых качеств. Правила проведения соревнований по мини-футболу. Упражнения скорость, прыжки на скакалках. Упражнения с предметами. (ОФП,СФП)	групповая	2	промежуточный контроль
80	Физ-подготовка. Рывки по диагоналям. Обучения тех приема мяча, футбол. Челночный бег, футбол, изучения упражнения "Квадрат". Тех.вед мяча и ударов. (СФП)	групповая	1	промежуточный контроль
81	Продвижения спиной вперед, повороты, удары по мячу. Обучение сочетаниям ударов справа и слева с отскока по воротам. Футбол. (СФП,ОФП)	групповая	2	промежуточный контроль
82	Продвижения спиной вперед, повороты, удары по мячу. (СФП, ТехП)	групповая	2	промежуточный контроль
83	Удары внутренней частью стопы, ведения мяча по кругу. Футбол. (ТакП, ИП)	групповая	2	промежуточный контроль
84	Соревнования по футболу	групповая	4	соревнование

85	Обучению удару по неподвижному мячу, чеканка мяча. (СФП,ОФП)	групповая	2	промежуточный контроль
86	Отработка ударов головой. Футбол. (ИП)	групповая	1	промежуточный контроль
87	Отработка ударов с угла поля. Прием мяча головой. Бег с ускорениями. (ОФП, СФП)	групповая	2	промежуточный контроль

88	Понятия о точке удара по мячу и плоскостях поля. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног, выпады, приседания. (ОФП, СФП)	групповая	2	промежуточный контроль
89	Отработка ударов по мячу с различных положений, комбинация ударов. Упражнения квадрат. (ТехП, ТакП)	групповая	2	промежуточный контроль
90	Двухсторонняя учебная игра. Общеразвивающие Упражнения, прыжки на двух ногах, приседания на одной ноге. (ИП, ОФП)	групповая	2	промежуточный контроль
91	Эстафеты на закрепление совершенствование тех приемов. (ТехП, СФП)	групповая	2	промежуточный контроль
92	Эстафеты. Отработка одиннадцатиметрового по воротам. Футбол. (ИП,СФП)	групповая	2	промежуточный контроль
93	Отработка тех передвижения и владения мячом. Прыжки на скакалке. Приседание. (ОФП,СФП)	групповая	2	промежуточный контроль
94	Физ подготовка. Остановка и прием мяча. Футбол. Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. (ОФП, ИП,)	групповая	2	промежуточный контроль
95	Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей (СФП)	групповая	1	промежуточный контроль

96	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.(ОФП,ИП)	групповая	2	промежуточный контроль
----	---	-----------	---	------------------------

97	Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Прыжки. Ведения мяча до центра с последующим ударом по воротам. (ОФП, ТехП)	групповая	2	промежуточный контроль
98	Двухсторонняя учебная игра в футбол. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. (ИП,ОФП)	групповая	2	промежуточный контроль
99	Двухсторонняя учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки. (СФП, ОФП)	групповая	2	промежуточный контроль
100	Двухсторонняя учебная игра. Прыжки. Броски набивного мяча. (ИП)	групповая	1	промежуточный контроль
101	Общеразвивающая подготовка в спортзале. Упражнения с отягощением. (ОФП, СФП)	групповая	2	промежуточный контроль
102	Двухсторонняя учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. (ИП, СФП)	групповая	2	промежуточный контроль
103	Упражнение Квадрат. Двухсторонняя учебная игра. Прыжки (ОФП, СФП)	групповая	2	промежуточный контроль
104	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. (СФП,ТехП)	групповая	2	промежуточный контроль
105	Обучению удару по неподвижному мячу, чеканка мяча. Строевые упражнения.	групповая	1	промежуточный контроль

	Приседания с напарником. (ОФП)			
106	Развитие скоростных качеств и скоростно-силовых качеств. Прыжки. Ведения мяча до центра с последующим ударом по воротам (СФП, ТехП)	групповая	2	промежуточный контроль
107	Изучение новых технических приемов. Тренировка выносливости, изменения направления движения по сигналу. (ТехП, ОФП)	групповая	2	промежуточный контроль
108	Обучение ударам справа и слева. Двухсторонняя учебная игра. Упражнения на развитие прыгучести. (ИП, СФП)	групповая	2	промежуточный контроль

109	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения, применение их в игре. Развитие скоростных качеств и скоростно-силовых качеств. Прыжки. Ведения мяча до центра с последующим ударом по воротам. (СФП, ТехП)	групповая	2	промежуточный контроль
110	Специальные упражнения. Чеканка мяча. Изучение технических приемов. Прием мяча грудью. (ТехП)	групповая	1	промежуточный контроль
111	Развитие скоростно и скоростно-силовых способностей, прыжков. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. Отработка паса щеткой в парах. Игры на закрепление тактических действий,	групповая	2	промежуточный контроль

	силовые упражнения. (ОФП, ТакП)			
112	Двухсторонняя учебная игра. Развитие координационных способностей. Ведение +удар по воротам, квадрат. Игры, развивающие физические способности. (ИП, ТехП)	групповая	2	промежуточный контроль
113	Бег с остановками и изменением направления. Изучения позиционного нападения: без изменений позиций игроков. (ТакП, ОФП)	групповая	2	промежуточный контроль
114	Соревнования по футболу		2	соревнование
115	Общефизическая подготовка в спортзале. Упражнения с отягощением (ОФП, СФП)	групповая	2	промежуточный контроль
116	Двухсторонняя учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки. (СФП)	групповая	1	промежуточный контроль
117	Обучение ударам справа и слева. Двухсторонняя учебная игра. Отжимания и приседания по сигналу на скорость. (ТехП, ИП)	групповая	2	промежуточный контроль
118	Тактическая подготовка. Обводка соперника. Строевые упражнения. (ТакП, ОФП)	групповая	2	промежуточный контроль
119	Двухсторонняя учебная игра. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. (ОФП,ИП)	групповая	2	промежуточный контроль

120	Техника ведения мяча и ударов. Броски набивного мяча от груди двумя руками. (СФП, Так.П)	групповая	2	промежуточный контроль
121	Обучению удару по неподвижному мячу, чеканка мяча. Строевые упражнения.	групповая	1	промежуточный контроль

	Приседания с напарником. (ОФП)			
122	Отработка ударов головой. Футбол. (СФП, ИП)	групповая	2	промежуточный контроль
123	Двухсторонняя учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. (ОФП, ИП)	групповая	2	промежуточный контроль
124	Общефизическая подготовка в спорзале. Упражнения с отягощением. Учебная игра. (СФП, ИП)	групповая	2	промежуточный контроль
125	Двухсторонняя учебная игра. Прыжки. (СФП,ОФП)	групповая	2	промежуточный контроль
126	Двухсторонняя учебная игра. Упражнение Квадрат. (ИП)	групповая	1	промежуточный контроль
127	Воспитание скоростных и координационных способностей. Бег с ускорениями. (СФП, ОФП)	групповая	2	промежуточный контроль
128	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. (СФП, ОФП)	групповая	2	промежуточный контроль
129	Скоростные эстафеты. Броски набивного мяча. (СФП,ОФП)	групповая	2	промежуточный контроль
130	Развитие скоростных качеств и скоростно-силовых качеств. Прыжки. Ведения мяча до центра с последующим ударом по воротам. (ОФП, СФП)	групповая	2	промежуточный контроль
131	Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения на развитие прыгучести. Техника вратаря. Упражнения на скоростно силовые качества (СФП)	групповая	1	промежуточный контроль
132	Отработка технических элементов. Эстафетный бег. Квадрат. (ОФП,СФП)	групповая	2	промежуточный контроль
133	Обучение удару по воротам. Групповые действия. Отработка подачи и приема мяча. (ТакП,ИП)	групповая	2	промежуточный контроль

134	Соревнования по футболу	групповая	6	соревнование
135	Тактическая подготовка. Обводка соперника. Строевые упражнения. (ТакП, ОФП)	групповая	2	промежуточный контроль

136	Отработка тех передвижения и владения мячом. Имитационные передвижения, прыжки шаги, выпады по сигналу. (ОФП, ИП)	групповая	2	промежуточн ый контроль
137	Физ- подготовка. Остановка и прием мяча. Футбол. (ИП, СФП)	групповая	1	промежуточн ый контроль
138	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. Броски набивного мяча в парах. (СФП, ИП)	групповая	2	промежуточн ый контроль
139	Физическое развитие и физическая подготовленность 11-17 лет.	групповая	2	Тестирование
140	Тестирование для определения технической подготовленности	групповая	2	Тестирование
	Всего:	297ч		

Содержание разделов программы.

Инструктаж по ТБ

Правила поведения обучающихся во время занятий; правила техники безопасности и пожарной безопасности.

Раздел «Теоретическая подготовка» 20 ч

Теория: История появления и краткий обзор развития игры "Мини-футбол" в России (появление игры в стране, ее распространение). Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Теория о развитии и пользе подвижных игр среди учеников.

Оборудование и инвентарь для игры в мини – футбол (особенности инвентаря) и подвижных игр. Техника безопасности при игре и выполнении физических упражнений. Правила игры мини - футбол. Особенности современной игры. Разнообразие подвижных игр и соотношение игр к игре в футбол (какие физические и умственные показатели развиваются у школьников в футболе через подвижные игры)

Практика: закрепление знаний техники безопасности на практике, использовании оборудования и инвентаря по назначению.

Раздел «Общая физическая подготовка» (на каждом занятии по одной направленности) 65ч.

Теория: общая физическая подготовка. Правила и техника выполнения упражнений. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практика: строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты направо и налево (сначала поворот производится без подсчета, затем сопровождается подсчетом «раз-два»).

Построения в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу. Выполнение команды «Равняйся» и «Смирно», «Вольно». Построение в колонну по одному, в шеренгу, парами, в круг - взявшись за руки.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа. Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук. Упражнения для мышц ног (движения прямыми и согнутыми ногами, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении). Упражнения на внимание, ловкость и координацию движения.

Упражнения с предметами. Техника безопасности и правила выполнения упражнений с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку, прыжки в высоту с прямого разбега через планку (веревочку). Упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, скакалками, на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина).

Акробатические упражнения. Инструктаж по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений. Группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад.

Легкоатлетические упражнения. Инструктаж по ТБ, предупреждение травматизма. Бег: 20,30,60 м. на время, повторный бег на отрезках по 20 – 30 метров, бег с низкого старта 60м. Эстафетный бег с этапами до – 60 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (набивные мячи – количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500 – 1000 м. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока.

Раздел «Специальная физическая подготовка» (на каждом занятии по одной направленности) 65ч.

Теория: ознакомление с техникой выполнения специальных физических упражнений для подготовки к игре в мини - футбол.

Практика: бег: с остановками и изменением направления; ускорения; с прыжками, падением и перекутом. «Челночный» бег (бег приставными шагами). Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения.

Упражнения для развития прыгучести (приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх).

Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий, прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Упражнения для улучшения чувства мяча, применение игры в футбол с мячами разного размера (5;4;3).

Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.

Раздел "Техническая подготовка" 50ч.

Теория: ознакомление со стойкой футболиста. Обучения ударам по мячу, подаче в штрафную площадь. Показ отдельных упражнений при игре в мини - футбол.

Практика: перемещения, передвижения и остановки. Совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений, передвижений с имитацией приемов мяча. Отработка стойки футболиста. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Показ отдельных упражнений. Удары по летящему мячу серединой лба. Удары по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Отработка технических приемов и тактических действий.

Раздел "Игровая подготовка" 65ч.

Теория: Правила игры в мини - футбол, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Применение

подвижных игр в занятиях на развитие различных физических показателей.

Практика: отработка групповых действий в игре. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря. Учебная игра по упрощенным правилам.

Раздел "Тактическая подготовка" 15ч.

Теория: ознакомление с тактическими приемами игры в мини - футбол.

Практика: Индивидуальные тактические действия в нападении.

Групповые и командные тактические действия в нападении. Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра. Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра по упрощенным правилам.

Раздел «Соревнования»

Соревнования учебные, среди обучающихся объединения, спортивные праздники и эстафеты. Участие в муниципальных соревнованиях по Мини-футболу среди учащихся Муниципального Амурского района Хабаровского края.

Раздел «Мониторинг».

Выявление уровня физической подготовленности и игровых умений в футбол.

Планируемые результаты

Предметные результаты.

- основным правилам игры в Мини-футбол и стритбол, овладеет начальным уровнем подготовленности
- основным понятиям правил игры.
- овладеет основными техническими и тактическим приемами игры в футбол и стритбол, может применить полученные знания в игре.

Личностные результаты:

- приобретёт стойкий интерес к занятиям спортом, желание вести здоровый образ жизни
- улучшит результаты общефизической и специальной подготовки.

ученик сумеет контролировать своё психическое состояние

Комплекс организационно-педагогических условий

Формы организации занятий.

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал.

2. Тренажерный зал

3. Футбольные мячи-12шт

4. Фишки.-20шт.

5. Мячи баскетбольные-5шт.

6. Мячи набивные-3шт.

7. Скакалки-10шт.

8. Секундомер-1шт.

9. Свисток-1шт.

10. Футбольные майки-20шт.

Формы аттестации: тестовые задания, контрольные нормативы для определения технической подготовленности, физическое развитие и физическая подготовленность к соревнованиям.

Формы представления результатов: сдача контрольных нормативов, протоколы итогов соревнований, фото и видеоотчет, участие в соревнованиях разного уровня.

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. Гогонов 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.

Шкала оценки уровня физической подготовленности.

Общая физическая подготовка.				
Возраст(лет)	Уровень	ОФП		
		Бег 30 м	Отжимание в упоре лежа.	Прыжок в длину с места.
9-10	Высокий	6.1	10	160
	Средний	6.2	9	154
	Низкий	6.3	7	148
11-12	Высокий.	6.0	12	164
	Средний	6.1	10	160
	Низкий	6.2	8	156
13-14	Высокий	5.9	15	170
	Средний	6.0	12	166
	Низкий	6.1	10	162
15-16	Высокий	5.8	17	176
	Средний	5.9	15	172
	Низкий	6.0	13	168
Специальная физическая подготовка.				
Возраст(лет)	Уровень	СФП		
		Челночный бег 3x10	Бросок мяча из-за головы двумя руками сидя 1кг.	Прыжок вверх с места со взмахом рук.
9-10	Высокий	8.8	310	31
	Средний	8.9	280	29
	Низкий	9.0	250	27

11-12	Высокий	8.7	380	33
-------	---------	-----	-----	----

	Средний	8.8	350	31
	Низкий	8.9	320	29
13-14	Высокий	8.6	440	35
	Средний	8.7	380	33
	Низкий	8.8	340	28
15-16	Высокий	8.5	490	37
	Средний.	8.6	465	35
	Низкий	8.7	416	32

Технико-тактическая подготовка

Возраст(лет)	Уровень	ТТП		
		Жонглирование мячом правой левой ногой.	Ведение мяча 5м,с обводкой 3-х стоек змейкой и ударом по воротам с 7м.	По пять ударов каждой ногой по воротам на точность с 7м.
9-10	Высокий.	9	9.9	4
	Средний	7	10.0	3
	Низкий	5	10.1	2
11-12	Высокий	11	9.8	5
	Средний	9	9.9	4
	Низкий	7	10.0	3
13-14	Высокий	12	9.7	6
	Средний	11	9.8	5
	Низкий	9	9.9	4

15-16	Высокий	13	9.6	7
	Средний	12	9.7	6
	Низкий	11	9.8	5