

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Дом детства и юношества»  
Мамадышского муниципального района Республики Татарстан

Принята на заседании  
Педагогического совета  
От «1» сентября 2019 г

Протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Мини-футбол»  
для детей с ОВЗ, детей-инвалидов**

**Срок реализации программы: 1 год  
Возрастная категория: 9-18 лет**

Автор составитель:  
Мальцев Вадим Романович  
педагог дополнительного образования

Мамадыш 2019

## Пояснительная записка.

**Направленность программы** - физкультурно-оздоровительная. С каждым годом растет количество детей с ограниченными возможностями здоровья, поэтому обеспечение здоровьесберегающей деятельности (в данном случае занятие мини-футболом), становится приоритетной задачей школы.

**Актуальность данной программы** - реализация в местных условиях одного из приоритетных направлений политики государства: пропаганда занятий физкультурой и оздоровление нации. В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов образования и воспитания относятся вопросы, связанные с проблемой формирования у обучающихся ЗОЖ, через применение здоровьесберегающих технологий в образовательных организациях как в первых институтах социализации детей.

Одна из форм физической культуры, получивших в последние годы широкое распространение - это игра в мини-футбол (футзал).

Благодаря высокой эмоциональности, физической активности мини футбол становится всё более популярным в нашей стране.

**Цель программы:** научить обучающихся теоретическим и практическим знаниям о мини-футболе.

### **Задачи:**

#### *1. обучающие:*

- обучить владению способами деятельности направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии;
- выявление способностей и одарённости занимающихся;
- изучение теоретических сведений о мини-футболе;
- ознакомление с технико-тактическими действиями и правилами игры в мини-футбол.

#### *2. развивающие:*

- развитие психо-физических качеств обучающихся;
- развитие у обучающихся здоровьесберегающих компетенций
- развитие устойчивого интереса к занятиям мини-футболом
- общая физическая подготовка

#### *3. воспитательные:*

- воспитание волевых и моральных качеств;
- осуществить коррекцию эмоционально-волевой сферы обучающихся
- мотивация на здоровый образ жизни;
- воспитание стойкого положительного отношения к физической культуре в целом.

Программа является модифицированной, разработана на основе типовой программы ДЮСШ и адаптирована к условиям коррекционной школы и учебной нагрузке педагога дополнительного образования.

**Возраст учащихся:** детская команда 9-12 лет; юношеская команда 13-18 лет. Количество занимающихся 15 человек в группе.

**Занятия проходят:** детская команда -3 раза в неделю по 1 академическому часу; 2 раза по 2 академических часа с перерывом для второго и 3 раза по 2 академических часа для третьего и более годов обучения.

**Форма организации** учебного процесса:

1. учебно-тренировочные занятия;
2. участие в соревнованиях.

**Ожидаемые результаты** и способы их проверки:

1. овладение технико-тактическими действиями в игре;
2. умение организовать команду;
3. улучшение физического и морального состояний учащихся. **Формы подведения итогов:**

- соревнования по мини-футболу.

**Физическая и техническая подготовка оценивается испытаниями по следующим контрольным нормативам:**

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Бег 30 м (сек)	5,8	5,7	5,5	5,4	5,2	5,1	5.0		4.9	
2.	3-минутный бег	-				1300	1400	1500			
5.	Прыжок в длину с места с двух ног (см)	130	140	155	165	177	195	195		230	
6.	Бег 30 м с ведением мяча (сек)			8,1	7,8	6,6	6,4	6.3			
7.	Удар по мячу ногой на дальность (м)		15	25	35	40	45	~50		60	
8.	Жонглирование мячом головой/ногами (кол-во раз)	2/3	4/10								
9.	Удар по мячу ногой на лев./пр. точность в ворота верхом из 10 попыток.	2	5								

**Соревнования, в которых принимают участие команды футбольного объединения:**

1. Всероссийские, районные и окружные соревнования клуба по мини-футболу.
2. Матчевые встречи с командами спец. школ
3. Участие в турнирах «Школьной Лиги».

**Учебно-тематический план. 1-ый год обучения.**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	Практика
1	Водное занятие.	1	1	-
2	Гигиенические навыки и знания	1	1	-
3	Правила игры в мини-футбол	2	2	-
4	ОФП	48	1	37
5	СФП	10	1	9
6	Техника игры в мини-футбол	36	1	25
7	Тактика игры в мини-футбол	4	2	2
8	Контрольные нормативы	2	-	2
9	Итоговые занятия	1	-	1
10	Участие в соревнованиях	Согласно календарю игр и плану спортивных мероприятий		
	ИТОГО	108 ч.		

### Содержание занятий программы:

- Вводное занятие:** история развития футбола, игры в мяч в истории человечества, клубный футбол в стране и за рубежом, техника безопасности.
- Гигиенические знания и навыки:** личная гигиена, уход за кожей, гигиена питания, режим дня, закаливание. Вред вредных привычек.
- Правила игры в футбол:** футбольное поле, мяч, экипировка футболистов. Капитан команды, его права и обязанности.
- Общая физическая подготовка:** двигательная активность спортсменов. Подвижные игры, бег и беговые упражнения. Скоростно-силовая подготовка. Физическая реабилитация после тренировочных и соревновательных нагрузок.
- Специальная физическая подготовка:** развития силы удара по мячу средней частью подъема ноги на дальность и точность. «Круговая тренировка» - основная форма развития физических качеств.
- Техника игры в футбол:** классификация и терминология технических приёмов в футболе. Удары по мячу, их модификация. Остановки и обработки мяча в игровых условиях. Ведение мяча, обводка, отбор мяча, вбрасывание мяча из аута. Техника игры вратаря.
- Тактика игры в футбол:** тактика как система игровых построений команды. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при атаке, обороне, пр переходе от обороны к атаке, при срыве атаки.

2. **Контрольные нормативы:** сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, определение динамики изменений ФП и ТТП ежегодно.
3. **Итоговое занятие:** участие в соревнованиях согласно календарю игр и плану спортивных мероприятий и не только.

#### **Методическое обеспечение программы.**

**Формы:** учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей.

**Приёмы и методы:** словесный; наглядный; методы мотивации и стимулирования; методы контроля.

#### **Техническое оснащение:**

- спортивная база: школьный стадион (весенне-летний период); спортзал школы (осенне-зимний период);
- спортивный инвентарь, спортивная форма, мячи.

**Дидактический материал:** видеоматериалы, наглядное пособие.

#### **Список литературы:**

1. Футбол. Правила соревнований. М. «Ф и С», 1997 г.
2. Мини-футбол. Правила соревнований. Свердловск, 1998 г.
3. Сушков М.П., Разин М.Б., Лукашин Ю.С., Ваш друг «Кожаный мяч» - М, «Ф и С», 1993 г.
4. Под общ. ред. Лаптенва А. П., Сучилина А.А. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. - М., 1981 г.
5. Психосоматика. Авторская методика В. Толкачева. - Сп Б ЛГУ, 1992 г.
6. Футбол Арнид Чанади. «Техника», «Стратегия», 1981 г.
7. Роберт М. Найдиффер. - М. «Ф и С», 1997 г.