**Министерство образования Красноярского края**

**краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Норильская школа-интернат»**

*663300, Красноярский край, г. Норильск ул. Талнахская, дом 49а тел. (приемная): (3919) 34-77-73 факс: (3919) 34-77-73 specinternat@rambler.ru*

|  |  |
| --- | --- |
| «СОГЛАСОВАНО»  Педагогическим советом школы  (протокол № 2 от «03» ноября 2022 г.) | «УТВЕРЖДЕНА»  Директор КГБОУ  «Норильская школа-интернат»  приказ №144/1от «07» ноября 2022г |

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**для детей с ОВЗ и инвалидностью (с интеллектуальными нарушениями)**

**по адаптивной физкультуре и спорту**

«Мини-футбол»

Срок реализации: 3 года обучения

Разработчик: Озарко М. В. - учитель физкультуры, высшая квалификационная категория

Норильск.

2022 год

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для обучающихся с интеллектуальными нарушениями (с умеренной степенью умственной отсталости) по адаптивной физкультуре и спорту «Мини-футбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ (ред. от 16.04.2022 г.)

«Об образовании в Российской Федерации»;

* Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 г. №16);
* Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи» от 09.11.2015 г. № 1309;
* Конвенция о правах ребенка (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989 г.).

Рабочая программа предназначена для спортивной секции МИНИ-ФУТБОЛ.

Данная программа является программой дополнительного образования для детей с ОВЗ, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

Цели и задачи

Игра в футбол (мини-футбол) направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию  
многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.  
Цель программы - углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).  
Основными задачами программы являются:

* укрепления здоровья;
* содействие правильному физическому развитию;
* приобретение необходимых теоретических знаний;
* овладение основными приёмами техники и тактики игры;
* воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
* привитие ученикам организаторских навыков;
* повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);
* подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика  
игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию  
общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые  
двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлении материал, способствующий обучению техническими и  
тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей  
и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя  
и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в  
режиме учебно-тренировочных по - 4 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры,  
игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения  
образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы  
проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели  
используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

* методы упражнений;
* игровой;
* соревновательный;

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений.  
Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

* в целом;
* по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки  
игры.

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах  
(станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1 год | 2 год | 3 год |
| Темы | Всего часов | обучения | обучения | обучения |
| 1.Общая физическая | 73 | 28 | 21 | 24 |
| подготовка |  |  |  |  |
| 2.Специальная физическая | 35 | 12 | 9 | 14 |
| подготовка |  |  |  |  |
| З.Техническая подготовка | 136 | 38 | 50 | 48 |
| 4.Тактическая подготовка | 28 | 5 | 11 | 12 |
| 5.Теоретическая подготовка | 8 | 2 | 3 | 3 |
| б.Учебные и тренировочные | 107 | 49 | 35 | 23 |
| игры |  |  |  |  |
| 7.Участие в соревнованиях | 21 | 2 | 7 | 12 |
| Общее количество часов | 408 | 136 | 136 | 136 |

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьных соревнованиях, товарищеских встречах.  
Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют  
контрольные нормативы.

**Нормативы** **по физической и технической подготовке игры в футбол**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет |
| Бег 30м (сек) | 5,3 | 5,1 | 4,9 | 4,7 | 46 | 4,4 |
| Бег 400м (сек) |  |  |  | 67,0 | 65,0 | 64,0 |
| 6-минутный бег (м) |  |  | 1400 | 1500 |  |  |
| Прыжок в длину с/м (см) | 160 | 170 | 180 | 200 | 220 | 225 |
| Бег 30м с ведением мяча (сек) | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,4 | 5,2 |
| Бег 5х30м с ведением мяча (сек) |  |  |  | 30,0 | 28,0 | 27,0 |
| Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой (м) |  |  | 45 | 55 | 65 | 75 |
| Удар по мячу ногой на точность (число попаданий) | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) |  |  |  | 10,0 | 9,5 | 9,0 |
| Жонглирование мячом (кол-во раз) | 8 | 10 | 12 | 20 | 25 |  |
| Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м) |  |  |  | 30 | 34 | 38 |
| Бросок мяча на дальность (м) |  |  |  | 20 | 24 | 26 |

Ожидаемый результат В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации  
учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового  
образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение  
практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

Рабочий план спортивной секции по мини-футболу.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наиме­нование раздела  про­граммы | Тема занятия | Кол-во часов | | | Номера занятий | Элементы содержания | Требования к уровню под­готовленности обучающихся | Вид контроля | Дата прове­дения |
| 1  год | 2  год | 3  год |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1 | Теоретическая подготовка  (8ч) | История футбола | 2 | 3 | 3 |  | Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. | Знать историю футбола | Текущий |  |
| 2 | Техни­ческая подго­товка  ( 136ч.) | Остановка и передача мяча | 38  2 | 50  6 | 48  4 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра | Уметь выпол­нять техничес­кие приёмы | Текущий |  |
|  |
|  |  |  | 2 | 6 | 4 |  | Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра | Уметь выпол­нять техничес­кие приёмы | Текущий |  |
|  |  | Ведение мяча | 2 | 4 | 4 |  | Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра | Уметь выпол­нять техничес­кие приёмы | Текущий |  |
|  |  |  | 2 | 4 | 4 |  | Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра | Уметь выпол­нять техничес­кие приёмы | Текущий |  |
|  |  |  | 2 | 4 | 4 |  | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра | Уметь выпол­нять техничес­кие приёмы | Текущий |  |
|  |  | Остановка мяча | 2 | 4 | 3 |  | Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. | Уметь выпол­нять техничес­кие приёмы | Текущий |  |
|  |  |  | 2 | 4 | 4 |  | Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра. | Уметь выпол­нять техничес­кие приёмы | Текущий |  |
|  |  |  | 2 | 4 | 5 |  | Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра. | Уметь выпол­нять техничес­кие приёмы | Текущий |  |
|  |  | Удары по мячу | 4 | 1 | 2 |  | Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10минутный бег. Учебная игра. | Уметь выпол­нять техничес­кие приёмы | Текущий |  |
|  |  |  | 2 | 1 | 2 |  | Техника игры вратаря. Учебная игра. | Уметь выпол­нять техничес­кие приёмы | Текущий |  |
|  |  |  | 5 | 2 | 3 |  | Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра. | Уметь выпол­нять техничес­кие приёмы | Текущий |  |
|  |  |  | 5 | 2 | 3 |  | Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. | Уметь выпол­нять техничес­кие приёмы | Текущий |  |
|  |  |  | 1 | 1 | 1 |  | Удары по мячу носком, пяткой.  Жонглирование.  Учебная игра. | Уметь выпол­нять техничес­кие приёмы | Текущий |  |
|  |  |  |  | 2 | 2 |  | Удары по мячу с полулёта. Элементы акробатики. Учебная игра. | Уметь выпол­нять техничес­кие приёмы | Текущий |  |
|  |  |  |  | 1 | 1 |  | Удары по мячу головой. Эстафеты. Учебная игра. | Уметь выпол­нять техничес­кие приёмы | Текущий |  |
|  |  |  | 2 | 2 | 2 |  | Обманные движения (финты). Игра «Квадрат».Учебная игра | Уметь выпол­нять техничес­кие приёмы | Текущий |  |
|  |  |  | 3 | 2 | 1 |  | Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра | Уметь выпол­нять техничес­кие приёмы | Текущий |  |
| 3 | Тактиче ская подгото вка- (28ч.) |  | 5  2 | 11  5 | 12  5 |  | Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра | Уметь выпол­нять техничес­кие приёмы | Текущий |  |
|  |  |  | 3 | 6 | 7 |  | Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра | Уметь выпол­нять техничес­кие приёмы | Текущий |  |
| 4 | Общая физическая подготовка-( 73ч. ) |  | 28 | 21 | 24 |  | Общая физическая подготовка включает в себя различные упражнения направленные на общее развитие организма и всех групп мышц. Учебная игра | Уметь технически правильно выполнять упражнения | Текущий |  |
| 5 | Специальная физическая подготовка- ( 35ч.) |  | 12 | 9 | 14 |  | Упражнения направленные на развитие и укрепление отдельных групп мышц: бег на выносливость, бег на короткие дистанции, скоростно-силовые упражнения. Учебная игра | Уметь технически правильно выполнять упражнения | Текущий |  |
| 6 | Учебные и тренировочные игры – (107ч.) |  | 49  15 | 35  10 | 23  8 |  | Индивидуальные действия в защите и в нападении. Учебная игра | Уметь технически правильно выполнять упражнения | Текущий |  |
|  |  |  | 17 | 10 | 6 |  | Действия при игре в большинстве и меньшинстве. Учебная игра. | Уметь технически правильно выполнять упражнения | Текущий |  |
|  |  |  | 17 | 15 | 9 |  | Отработка действий при обороне и выходе из обороны в атаку. Учебная игра. | Уметь технически правильно выполнять упражнения | Текущий |  |
| 7 | Участие в соревнованиях – (21ч.) |  | 2 | 7 | 12 |  | Официальные игры, товарищеские встречи. | Уметь технически правильно выполнять изученные элементы. | Текущий |  |

Список литературы:

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. - М.: ФиС, 1978.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. - М.: ФиС, 1985.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: ФиС, 1980.
5. Гагаева Г.М. Психология футбола. - М.: ФиС, 1979.
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. - М.: ФиС, 1976.
7. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. - М.: ФиС, 1976.
8. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
9. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. - М.: ФиС, 1981.
10. Чанади А. Футбол. Техника. - М.: ФиС, 1978.
11. Чанади А. Футбол. Стратегия. - М.: ФиС, 1881.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М., 1974.
13. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
14. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
15. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.